



## **RITUAIS DE LUTO E SUAS COMPLICAÇÕES**

Teresa Sambo Paulo

Benguela, Maio de 2012

Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte

## **RITUAIS DE LUTO E SUAS COMPLICAÇÕES**

Dissertação apresentada no Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte, para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde.

Orientado por Professor Doutor José Carlos Rocha

Teresa Sambo Paulo

Benguela, Maio de 2012

## **Pensamento**

“Devemos tentar aceitar e o mesmo apreciar as crenças culturais e as praticas das outras pessoas, e inclusive tentar fornecer uma ajuda que faça sentir nesse contexto”

Parkes et al. (2003)

## **Dedicatória**

Esta dissertação é dedicada:

- A Deus, Todo-Poderoso, sem Ele nada teria sido possível;
- Aos meus queridos pais, que desde cedo me despertaram o valor do estudo e da vida; sem Eles nada teria sido realizado;
- À minha família, pelo apoio moral concedido ao longo do percurso académico;
- Aos meus filhos que muitas vezes se viram sozinhos durante a realização desta obra;
- Aos meus colegas, pela solidariedade pelo apoio e companheirismo ao durante a trajectória académica.

## **Agradecimentos**

Agradeço de profundo coração:

- A Deus, Pai celestial, por me ter dado vida, saúde e força suficiente para vencer as adversidades da vida;
- Ao orientador do trabalho Dr. José Carlos Rocha, pela sua mestria e sábia orientação; que o futuro lhe seja benévolo;
- À Dra Esmeralda M. M. Morais pelo apoio concedido;
- Aos meus Professores que me acompanharam durante a formação;
- À Direcção da CESPU, pela sua competência didáctico-administrativa;
- Ao Dr. Francisco Luís Kuica, que não poupou esforços em me proporcionar elementos considerados valiosos para a materialização deste trabalho.

## Resumo

O presente estudo aborda o tema: rituais de luto e suas complicações. A considerar os rituais de luto constituem um factor fundamental para a ordem social. O luto parece ser um processo que dura toda a vida. Uma das complicações desse processo é o luto patológico que é escrito como uma intensificação do luto pelo enlutado e de a pessoa ter reacções de pesar continuamente, sem progredir no sentido de reorganização ou de adaptação. Este trabalho tem como objectivo analisar a narrativa padrão dos rituais de luto nos diferentes contextos, prevenindo os sintomas e/ou complicações psicotraumáticas, nos indivíduos que estão a observar um luto. A metodologia de trabalho foi feita em dois momentos, o primeiro onde foi feita a revisão teórica sobre os rituais de luto e seus factores de riscos e o papel do psicólogo nesse contexto e um segundo momento que consistiu em uma pesquisa de campo realizada na comunidade do bairro Setenta. No primeiro capítulo apresentamos os posicionamentos teóricos, achados relevantes, de alguns autores sobre a temática em estudo. O trabalho foi dividido em quatro capítulos onde no segundo, sublinhamos a metodologia aplicada; a pertinência dos objectivos e o desenho de investigação; caracterização de amostra; instrumento para a recolha de dados (entrevista); descrição dos procedimentos metodológicos; técnica de entrevista e os aspectos de ética de pesquisa; no terceiro capítulo, apresentamos os resultados da pesquisa, incluindo sua análise e interpretação, ao passo que no quarto capítulo apresentamos a análise e discussão dos resultados. Finalmente, espelhamos as conclusões, as recomendações e as sugestões achadas relevantes, bem como um corpo de anexos como elementos complementares do estudo.

**Palavras – Chave:** Rituais, Luto, Processo de luto, cultura e Etnia.

## **Abstract**

This paper addresses the topic: rituals of mourning and its complications. to consider the rituals of mourning are a key factor for social order. Grief is a process that perishes lasts a lifetime. One of the complications of this process is the pathological mourning which is written as an intensification of mourning for the bereaved and the person has to weigh reactions continuously without progress towards reorganization or adjustment. This work aims to analyze the standard narrative of mourning rituals in different contexts, preventing the symptoms and / or psicotraumáticas complications in individuals who are observing a mourning. The methodology of work was done in two stages, the first where it has been a theoretical review about the rituals of mourning and its risk factors and the role of the psychologist in this context and a second stage consisting of a field research conducted in neighborhood community seventy in the first chapter we present the theoretical viewpoints, relevant findings, some authors on the subject under investigation. The work was divided into four chapters where the second, we emphasize the methodology applied, the relevance of the research objectives and design, characterization of the sample, instrument for data collection (interview); description of methodological procedures, interview technique and aspects research ethics, in the third chapter, we present the results of research, including analysis and interpretation, while the fourth chapter we present an analysis and discussion of results. Finally, mirrored the findings, recommendations and suggestions found relevant, as well as a body attachment as complementary elements of the study.

Key - Words: Rituals, Mourning, grieving process, culture and Ethnicity.

# Índice

<b>I- Introdução .....</b>	<b>10</b>
<b>II- Fundamentação teórica.....</b>	<b>13</b>
2.1- Conceitos-chave.....	13
2.2- Estudos culturais sobre o luto .....	14
2.2.1- Expressão e controlo emocional.....	17
2.2.2- Crenças religiosas .....	20
2.3- O significado de luto para o homem: Magia, mitos, ciência e religião.....	21
2.4- A cultura e o valor do luto na sociedade humana (tradições).....	22
2.5- Como lidar com a perda e o luto .....	23
2.6- Complicações do luto .....	25
2.6.1- Luto patológico .....	27
2.7- Factores de risco.....	29
2.8- Terapia do luto .....	32
2.8.1- Percurso de acção terapêutica .....	33
2.8.2- Principais modalidades de terapia do luto .....	33
2.9- Trabalho de luto .....	35
<b>III- Metodologia .....</b>	<b>37</b>
3.1- Objectivo .....	37
3.2- Caracterização da amostra (quantas, homens, mulheres, idade média e desvio padrão, etnia, proveniência, habilitações e profissão, já participou em rituais: antes e depois, quantas perdas, causas de morte) .....	37
3.3- Instrumento: Guião de entrevista .....	37
3.3.1- Descrição dos procedimentos metodológicos.....	37
3.3.2- Técnica de entrevista.....	38
3.3.3- Aspectos éticos da pesquisa .....	38
<b>IV- Análise e discussão dos resultados.....</b>	<b>40</b>
<b>V- Conclusões .....</b>	<b>54</b>
<b>VI- Recomendações.....</b>	<b>56</b>

<b>VII- Bibliografia.....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>59</b>

## I- Introdução

A morte de um familiar, os acidentes entre outros são exemplos de situações potencialmente complexas na vida do homem que envolvem o sentimento de dor, podendo colocar um indivíduo no estado de extrema tristeza. Estas situações potencialmente intensas e devastadoras possuem efeitos significativos. Assim, quando confrontados com uma dessas situações, normalmente ocorre um processo de posicionamento face à perda e a morte o que chamamos de luto.

Howarth e Leaman (2004:321), definem o luto como uma resposta psicológica à morte ou a outra qualquer perda, e é igualmente a expressão ou comunicação dessa resposta. O luto é, então, entendido como ritual de luto. Para Rando (1993), entre outros autores, definem o luto como a expressão ou a manifestação do pesar.

Face ao exposto, compreende-se o luto como um processo cultural que ocorre sempre que há uma perda significativa na vida de uma pessoa, podendo ser de diversas naturezas como, por exemplo, um ente próximo, um emprego, uma modificação corporal, uma alteração importante das condições de vida.

Em conformidade com Ribeiro (2005), evolução saudável de um processo luto visa a transferência, na esfera emocional, de vinculação em relação a um objecto perdido para memória amena das expressões dessa mesma vinculação.

Assim sendo, a realização e a duração dos processos e/ou rituais de luto varia em complexidade, de acordo com lugar que a morte ocupa nos sistemas de valores sociais, do lado de afectividade com a pessoa perdido e de forma como aconteceu a perda. Porém, em geral o luto é um processo de longo prazo (cerca de 2 anos); com o desejo de mostrar algum controlo sobre a mortalidade; com o medo dos mortos e da própria morte.

Após esse período doloroso, é esperado que a dor mais intensa diminua e que a pessoa consiga retornar suas actividades do dia-a-dia. Para o efeito, é necessário que haja um acompanhamento psicológico na base de conselhos cuidadosos daquilo que o indivíduo pode estar a sentir.

A escolha deste tema, justifica-se pelo facto de os rituais de luto constituírem uma cultura deixada pelos nossos ancestrais e constituir um processo fundamental de reposicionamento existencial e de desenvolvimento da vida psíquica. No nosso entender, o estudo da morte reveste-se de uma importância particular para compreendermos a dinâmica das sociedades, uma vez que podemos até considerá-la como o foco difusor dos valores, condutas e representações da totalidade sociocultural em que se insere, penetrando enquanto facto social total nas diversas esferas da realidade. Assim sendo, considera-se importante analisar a prática de rituais de luto para compreender a influência que exerce na vida das pessoas. É nessa base que surge o interesse pela realização do presente estudo que, em conformidade com os pressupostos metodológicos, circunscreveu-se ao processo cultural nas comunidades do bairro 70 consideramos que o presente trabalho apresenta enorme utilidade de teórica e prática, visto que irá contribuir para o aprofundamento do conhecimento sobre os rituais de luto e suas complicações e irá proporcionar um conjunto de sugestões sobre como lidar com a morte, que levadas a prática podem contribuir para atenuar as complicações que o luto possa oferecer.

Desta forma, o presente trabalho constitui um contributo para o conhecimento e a compreensão dos rituais de luto e suas complicações, podendo servir de referência para estudos posteriores.

De acordo com os objectivos propostos, o trabalho está estruturado em quatro capítulos antecidos de uma introdução que contém dentre outros a ideia principal a ser desenvolvido, chamado a atenção para os objectivos do texto.

No primeiro capítulo apresentamos os posicionamentos teóricos, achados relevantes, de alguns autores sobre a temática em estudo;

No segundo, sublinhamos a metodologia aplicada; a pertinência dos objectivos e o desenho de investigação; caracterização de amostra; instrumento para a recolha de dados (entrevista); descrição dos procedimentos metodológicos; técnica de entrevista e os aspectos de ética de pesquisa;

No terceiro capítulo, apresentamos os resultados da pesquisa, incluindo sua análise e interpretação;

No quarto capítulo apresentamos a análise e discussão dos resultados. Finalmente, espelhamos as conclusões, as recomendações e as sugestões achadas relevantes, bem como um corpo de anexos como elementos complementares do estudo.

## II- Fundamentação teórica

Em conformidade com os aspectos e as opções metodológicos privilegiadas neste estudo, procuram-se conformar um quadro teórico-conceptual na respectiva de sustentar cientificamente o trabalho, tendo sido realizada a revisão da literatura diversa, relacionada de forma específica com o processo cultural no que concerne aos rituais de luto. Assim, este capítulo é conformado pelo corpo teórico sobre o qual assenta o estudo.

### 2.1- Conceitos-chave

A abordagem do tema Rituais de Luto e suas complicações é muito complexa. Assim, para se evitar ambiguidade na interpretação o assunto, este capítulo traz alguns conceitos-chave que envolvem o atendimento do assunto, de tal importância para o entendimento do conteúdo estudado no trabalho, como se descreve a seguir:

- **Rituais:** na opinião de Pité (2004), são situações respectivas que comportam normas dos tipos simbólicos concretizados por expressões verbais, posturas e gestuais.
- **Luto:** é definida por Howarth e Leaman (2004), como uma resposta psicológica á morte ou á outra qualquer perda, e é igualmente a expressão ou comunicação dessa resposta.
- **Processo de luto:** processo de resolver o luto, reacção emocional para ajudar a ultrapassar uma grande perda pessoal, sentimentos de tema ou perda extrema, que se processam através do pranto e do nojo, trabalho consciente com reacções de sofrimento ( CIPE, 2005: 88)
- Parkes (2003), define a **cultura** como a soma total dos conteúdos, modos de pensamento e como comportamentos que distinguem os diferentes grupos de pessoas e tendem a ser transmitidos de geração a geração.

- **Etnia:** na visão de Pité (2004), define como população constituída por indivíduos com a mesma origem e com a mesma cultura fundamentados na mesma língua, história e território

## **2.2- Estudos culturais sobre o luto**

Para Parkes et al. (2003), cada cultura tem os seus próprios métodos de manifestar a perda de um ente querido. Métodos esses que podem ser mais ou menos padronizados, mas, no entanto, envolve quase sempre um conjunto de conhecimentos, crenças espirituais, rituais, expectativas e etiquetas. Em muitas das sociedades, os requisitos para manifestar a dor causada pela morte são levados a cabo durante a vida inteira do indivíduo - por exemplo, no que é hábito, em rituais, no modo como é tratado pelos outros, nos seus direitos e obrigações em participar nas diversas actividades da comunidade.

Não existem categorias humanas globais quando a compressão da morte; a forma como as pessoas encaram a morte está culturalmente arraigada em toda parte. Uma forma de verificar que as categorias de uns não se encaixam nas realidades dos outros pode passar por ter em conta as suas formas de serem ilustradas, não informados, supersticiosos, menos desenvolvidos em qualquer outra forma de imperfeição. Porém, uma atitude etnocêntrica é inútil. A tentativa de oferecer compreensão e assistência dos indivíduos de sociedade diferentes da nossa não justiça e o facto de privilegiarmos a nossa cultura preterindo a cultura daqueles que pretendemos compreender e ajudar. O procedimento apropriado deverá dirigir-se para a aprendizagem, respeito e compressão das realidades dos outros, não dando importância as divergências existentes entre ambas as realidades.

Para os indivíduos de muitas sociedades poderá existir uma grande diversidade de categorias e graus na morte. Por exemplo, em determinadas sociedades o falecido poderá inclusive participar nos seus próprios rituais fúnebres. Por outro lado, noutras sociedades, um indivíduo considerado morto por muito dos profissionais poderá ser visto como uma presença ainda comunicante e activa entre os vivos.

Na tentativa de compreender sob que forma a morte poderá ser definida como uma série de estágios ou o desenlace das categorias que envolvem a comunicação com os vivos, será de toda utilidade compreender que, para a maioria dos indivíduos das sociedades a morte é apenas uma transição (Glascock e Braden, 1981). A transição leva o seu tempo, possivelmente terá de desenvolver ajuda dos sobreviventes ou futuros sobreviventes, podendo também implicar varias fases. Em certas culturas, as metáforas para a transição envolvem uma grande jornada (os rituais fúnebres apetrecham a jornada dos meios necessários, munindo inclusive o morto com os utensílios para a viagem). Outras culturas a metáfora de transição poderá implicar o ascenderem a planos espirituais sucessivamente superiores, estágios de grande integração com o mundo espiritual, ou estágios que se movimentam relativamente á distância física e emocional dos vivos. É também interessante notar que na maioria das sociedades ou senão em todas, a morte não é uma transição para o nada, mas para um outro estado (Glascock e Braden, 1981), em impacte sobre os vivos e a comunicar. o falecido poderá ser considerado real e potencialmente presente, quer como espírito próximo, Deus,, presença benevolente ou entidade pesarosa, que tentará conduzir os sobreviventes mas chegados ao longo da viagem para o outro mundo.

Em certas sociedades, os rituais lutosos são muito elaborados, prolonga-se por um período de tempo superior ao que é habitual nas outras sociedades. Os rituais de luto ocorridos no âmbito naquilo que se chama morte física poderão prolongar-se por dias, semanas, meses ou anos. Podendo dessa forma determinar o isolamento do indivíduo de luto, o uso de roupas especiais de luto ou marcas específicas, e inclusive obrigar a certas atitudes que para os estranhos parecerão inúteis, destrutivas ou mesmo desagradáveis – por exemplo, fazer um rasgão na roupa, não tomar banho, perfurar a pele, autoflagelar-se ou rapar a cabeça. Nalgumas sociedades, os rituais relacionados com a morte encontram-se difundidos através de uma serie de cerimónias que se prolongam por meses ou anos. Por exemplo, poderá existir uma cerimonia particular por cada transição do falecido relativamente há um outro estado distante, superior e méis completo; pode haver cerimónias fúnebres nos aniversários da morte; ou um desenterramento seguido de um novo enterro de restos mortais, meses ou anos

após a morte física. Normalmente, ocorre uma cerimônia fúnebre final (Rosenblatt, Walsh e Jackson 1976), marcando o fim do luto, a transição dos principais indivíduos de luto para novas posições e novos papéis e, possivelmente, marcando a transição do falecido para um estado último.

As sociedades habituadas há uma única cerimônia fúnebre, poderão não compreender que estas rituais adicionais, comuns nas sociedades de pequena escala, possuem fundamentalmente um enorme significado religioso, social e pessoal para os sobreviventes, e que possam ser necessários para ajudar o falecido, para protecção contra danos provocados pelo falecido, ajudando a cicatrizar e a alterar as relações entre os vivos e por muitas outras razões. As pessoas alheias há uma determinada cultura poderão sentir-se relutantes relativamente a compreensão das actividades rituais necessárias tais como grandes lamentações, inquirições iradas, formas de tratar e lidar com os restos mortais (por exemplo, o periódico embrulhar e desembulhar o corpo em decomposição), sacrifícios de animais, destruição dos bens do falecido, necessidade de que uma pessoa recém-viúva case com alguém escolhido pelas autoridades da comunidade, rasgar as roupas, cair num estado de estupor ou em qualquer outra coisa fora do âmbito do decoro dos indivíduos do euro – americano.

Um indivíduo oriundo de uma sociedade com elaborados rituais fúnebres e que reside, por exemplo, em Inglaterra ou nos EUA pode sentir falta de apoio institucional ao nível dos rituais fúnebres necessários. Os empregadores e os directores escolares poderão não tolerar ausências longas ou faltas periódicas, destinadas a práticas apropriadas. Possivelmente não haverá tolerância quando aos trajes especiais, as cabeças rapadas, as mutilações de indivíduos, a suspensão do banho e a outras coisas desse género. Os indivíduos alheios a cultura dos indivíduos de luto não saberão o que dizer ou fazer. Poderão sentir-se tentados a optar pelo silêncio ou pela interrupção das práticas que lhes parecem estranhas. Na sociedade em geral pode não haver tolerância em relação a certos rituais. Por exemplo, as autoridades da comunidade ou os vizinhos poderão não tolerar a destruição dos bens do falecido, os sacrifício de animais, a permanência do cadáver em caso durante dias ou semanas após a morte ou as barulhentas e

continuas lamentações. Poder-se-á pensar que para alguém de luto de uma outra sociedade será suficiente dizer as palavras certas; contudo, poderá ser necessário uma enorme mudança ao nível da sociedade como um todo, para que possa proporcionar á pessoa de luto tudo aquilo que é indispensável.

Os rituais podem ser compreendidos de formas diferentes. Normalmente, para quem os pratica, o importante parece ser aquilo que esses mesmos rituais significam. Significam a morte, a causa da morte, o morto, o indivíduo de luto, as relações entre os indivíduos de luto e de estes com os outros, o significado da vida e de muitos outros valores sociais. Não participar nos rituais, pratica-los de forma breve e dissimulada ou oculta-los poderá deixar as pessoas á deriva no que diz respeito ao modo como a morte ocorre, o que ou quem era o falecido, qual o modo de se relacionar com os outros, como se auto-avaliava e um sem numero de outras coisas.

A medicina moderna define a causa da morte e o fazê-lo proporciona consequentemente uma espécie de ritual fúnebre. Os indivíduos de luto de uma determinada sociedade podem ter seus próprios meios de definir a causa da morte. Como exemplo, Brison (1992) forneceu uma descrição de elaborados inquéritos sobre alguns que se prometem em rejeitar os métodos de feitiçaria frequentemente a apontados como causa da morte participaram nos inquéritos policiais da comunidade, aceitando a realidade da feitiçaria e sabendo que poderiam ser suspeitos de praticarem.

Análise dos estudos culturais ora apresentados permitem inferir que cada sociedade possui um conjunto de traços que caracterizam o modo de manifestar a dor pela morte, que, normalmente são elaborados de acordo com o contexto sociocultural outrossim os rituais de luto podem ser compreendidos de diferentes maneiras e variam em complexidade, de acordo com o sistema de valores sociais.

### **2.2.1- Expressão e controlo emocional**

Lutz (1985, citado por Parkes et al. 2003), refere que em muitas culturas, algumas pessoas choram quando ocorre uma morte (na maioria das culturas o choro é mais frequente nas mulheres do que nos homens). Os ataques irados e

progressivos, verbais ou físicos, são menos comum do que o choro, interculturalmente, mas ainda ocorre num número significativo de culturas (na maioria das culturas onde a raiva e a expressão são normas culturais perante a morte, essas atitudes são mais frequentes nos homens do que nas mulheres). Existem culturas dos quais automutilação faz parte da expressão emocional perante a morte e outras culturas onde a mobilidade cata tônica é comum. Não existem, no entanto, emoções ou expressões emocionais universais perante a morte. Mesmo no interior de culturas onde existe grande acordo quanto à padronização da expressão emocional no luto, alguns indivíduos irão seguir um modelo diferente.

Quais as emoções sentidas, como se expressam e como são entendidas é uma questão cultural. Além disso, a distinção que muitos africanos fazem entre sentimento e pensamento é também uma expressão cultural. A partir das investigações antropológicas em várias culturas tornou-se claro que as emoções seriam melhor consideradas como questões de sentimento/ pensamento de que apenas como questão de sentimento.

Entre as culturas, as variações da definição da morte poderão, em parte, ser entendidas como variações na abordagem cultural para definir o significado e a causa da morte. Definir a morte como um presente de deuses ou como o transporte do falecido, levado por Deus, para um lugar glorioso e tranquilo á direita do criador., poderá ser compreendida, entre outras coisas, como uma forma de tornar os sentimentos do luto mais optimistas. Noutras culturas, a morte poderá ser entendida como o resultado de um acto malévolo de outrem. Mesmo uma morte que um ocidental saiba não ter sido causada por outra pessoa – uma morte por cancro ou motivada por um acidente – poderá ser considerada como causa por alguém, por exemplo, por alguém que a distancia possa ser amaldiçoado o falecido. Nas culturas em que as mortes são encaradas como sendo provocadas por outrem, os sentimentos de luto poderão incluir bastante ira, determinação em identificar o agressor e desejo de vingança. Em determinadas culturas quase todos sentimentos imagináveis podem fazer parte integrante do luto.

Nestes termos Hollan (1992, Wellenkamp, 1988 citados por Parkes et al. 2003) reforçam dizendo que o pesar das pessoas pertencentes há uma cultura na qual os sentimentos de luto são ligeiramente diferentes daqueles que ocorrem na nossa própria cultura pode aparecer incenseiro ou artificial, podendo mesmo ser visto como o resultado de uma falha da compreensão daquilo que é realmente a morte. Um ocidental poderá ter dificuldades em perceber e aceitar um luto excessivamente carregado de brincadeiras e risadas, de uma raiva homicida, de gemidos e lamentações que duram meses ou de uma insensibilidade silenciosa. No entanto, para o indivíduo de luto, a expressão das emoções poderá ser totalmente sincera ou cordial, ajustada aquilo que ele entende por morte e por pesar, e é, provavelmente, para ele a forma mais adequada de actuar.

Não se conhece qualquer sociedade na qual as emoções de luto não sejam moldadas e controladas tendo em consideração o falecido, as pessoas enlutadas e outras. Caso não se conheça o fundo cultural de uma pessoa que se esforça para controlar os sentimentos de forma que pareça estranhos ao padrão da cultura do observador, poder-se-á presumir que estamos perante a expressão de uma personalidade individual ou de um problema psicológico individual. No entanto, é melhor não separar o indivíduo da cultura. Por exemplo, uma toraja não pode esforçar-se arduamente para evitar um estado emocional ansioso ou sufocante, estado que constitui uma violação das práticas habituais, e ser punido pelos antepassados ou pelos espíritos com doenças, infortúnio ou mesmo com a morte (Hollan, 1992; Wellenkamp, 1988). Como Hollan afirma, ao sentir tais emoções um toraja, provavelmente, também se sentirá confuso e atordoado, podendo mesmo desmaiar ou experimentar episódios de personalização, assim sendo, certamente um toraja certamente utilizará estratégias variadas para evitar emoções fortes. Hollan distingue as estratégias de controlo de emoção auto-dirigidas (por exemplo, lembrando a si próprio os perigos de uma emoção forte ou deprimindo conscientemente os pensamentos) pertencentes a estratégias dirigidas aos outros (por exemplo, falar educada e respeitosamente a alguém que, de outro modo poderia ficar aborrecido). Imaginemos a confusão que um psiquiatra ocidental bem-intencionado, porém ignorante, ou um membro do clero, poderia causar num toraja, ao sofrer por alguém morto acidentalmente por outrem. Embora um toraja possua um conceito nativo de dor catártica

(Wellenkamp 1988), o encorajamento para que expresse os sentimentos poderá ser visto por si como um convite ao desastre e há um fracasso relacionado com o controlo emocional. Porém, para um ocidental, a supressão dos pensamentos e o distanciamento dos sentimentos por parte dos torajas poderá parecer patológico.

Os autores inferem que a expressão emocional de manifestar o pesar varia de acordo com o padrão cultural, o que implica dizer que não existe regras ou critérios universais de se conduzir diante a morte. Porém na maioria das sociedades a forma particular de exprimir o sentimento de dor tem sido o luto. Pode-se então dizer que nesta forma observa-se distintas apreciações sobre a expressão e controlo emocional na qual cada um dos autores salienta o seu juízo de valor sobre a temática, entretanto, observa-se convergências nos seus argumentos, na medida em que consideram a expressão e controlo emocional como um padrão que varia de acordo com o contexto, e que se deve evitar emoções fortes perante a dor para se evitar situações traumáticas que podem levar a morte.

### **2.2.2- Crenças religiosas**

Rosenblatt e Jackson (1976) referem que constitui um erro presumir que qualquer categoria pertencente há uma determinada cultura tenha uma explicação linear a milhar de outras culturas. A categoria ocidental da «religião» poderá ser inapropriada quando aplicada às crenças e acções que os indivíduos de outras sociedades manifestam perante a morte, durante os rituais fúnebres, quando se referem ao morto ou ao espírito do morto. Nalgumas culturas a «religião» poderá significar aquilo a quem um ocidental chama «ciência», «cuidados de saúde», «medicina preventiva», «agricultura», «lei», «arte», «música», «poesia» ou outras. Mas, para podermos avançar nesta discussão, deixem-me afirmar que podemos determinar para uma sociedade, um conjunto comum de crenças sustentadas sobre a natureza do mundo e sobre relações dos vivos com os mortos que, num certo sentido, é semelhante aquilo que no mundo da língua inglesa muitos chamam «religião». A existência de crenças a cerca dos espíritos é uma coisa que certamente poderemos esperar da aprendizagem das crenças e praticas

religiosas de outras sociedades. Quase todas sociedades possuem tais crenças (Rosenblatt, Wash e Jackson, 1976). Em certas culturas os espíritos dos mortos são tidos como actuates no mundo dos vivos, na comunicação com os vivos e estão presentes (sobretudo pouco tempo depois da morte) nesse mesmo mundo dos vivos. Desta forma, para muitas pessoas, o relacionamento não cessa com a morte.

Face ao exposto podemos dizer que em todas as sociedades muitos experimentaram aquilo que se poderá chamar a «sensação de presença», uma sensação de que alguém querido e que morreu está ao nosso redor em convívio conosco. Assim sendo não devemos ficar surpreendidos se alguém afirmar que está com interacção com um morto.

### **2.3- O significado de luto para o homem: Magia, mitos, ciência e religião**

Howarth e Leaman (2001), ressaltam que as abordagens acerca do significado sociopolítico do luto são variadas, mas todas tendem a considerar o luto como fundamental para a ordem social. As experiências de luto e de perda constituem uma parte normativa e inseparável da nossa vida. No entanto, as pesquisas epidemiológicas demonstraram que as pessoas enlutadas são mais vulneráveis à doença e a morte. O luto inclui geralmente expressões cerimónias e por vezes rituais de pesar que ocorrem pouco tempo depois da perda, ao passo que o pesar se define como a expressão da experiência subjectiva que se distingue à percepção da perda. Em diferentes contextos socioculturais, o pesar será experienciado e expresso das formas distintas a nível emocional, de acordo com a tradução e os costumes.

Embora o momento da morte seja em geral uma altura de grande angústia, este processo é por norma reprimido de forma rápida e na sociedade contemporânea o impacto da morte é seguido de um período de recolhimento que pode durar horas ou mesmo dias. Por vezes esta é chamada a fase aguda do luto. Segue-se a fase caracterizada por fortes sentimentos da ansiedade da pessoa falecida acompanhada de ansiedade intensa. Estas crises de luto são episódios dolorosos

de tomada de consciência da separação, em que o enlutado a desempenhar as suas funções normais (comer, dormir) e assume as suas responsabilidades essenciais, mas de forma apática e angustiante. O luto tem sido conceptualizado como sendo essencial ao desenvolvimento psicológico, social e moral do homem.

Em termos conclusivos, percebe-se que o luto faz parte da nossa vida, na medida em que seu impacto pode servir como uma experiência rígida pela que se passa uma vez. Então, o luto pode ser entendido como um acto de desenvolvimento normal das ferramentas psicológicas, visto que está no centro da identidade humana, visto que acompanha o homem ao longo da sua história.

## **2.4- A cultura e o valor do luto na sociedade humana (tradições)**

A cultura, para os antropólogos em geral, constitui-se no conceito básico e central de ciências, afirma Leslie A. White (in: K, 1975:129).

O termo cultura não se restringe no campo da antropologia. Varias áreas do saber humano-psicologia, biologia, artes, sociologia, história e outras valem-se dele, embora seja outra a conotação.

Lakatos e Marconi (2006: 131), salientam que os antropólogos não empregam os termos culto ou inculto, de uso popular, e nem fazem juízo de valor sobre esta ou aquela cultura, pois não consideram uma superior a outra. Eles apenas são diferentes a nível de tecnologia ou integração de seus elementos. Todas as sociedades rurais ou urbanas, simples ou complexas possuem cultura. Não há indivíduo desprovido de cultura excepto o recém-nascido e o homofenus; um, porque ainda não sofre o processo de endocultura, e o outro, porque foi provado do convívio humano.

Reforçando estas ideias Carvalho (2006: 63), refere que o interesse pela cultura é um dos traços que caracterizam as sociedades actuais, sendo este termo empregue de forma habitual em contextos tão diversos como na linguagem corrente, na política na teoria na comunicação, nas realizações artísticas, na etnografia, na etnologia, no âmbito empresarial e não só. Esta adquire um cada

um destes âmbitos sentidos diferentes, em ocasiões dificilmente articuláveis entre si.

Neste contexto usamos cultura para fazer referência a uma civilização concreta, com conjunto de crenças, costumes, regras morais, tradições e costumes, ou seja, o modo de vida emocional ou espiritual de um grupo humano.

## **2.5- Como lidar com a perda e o luto**

As abordagens culturais para lidarem com perda e o luto encaixaram-se em grandes e bem articulados pontos da cultura e da sociedade. Nesta perspectiva, Grain (1991), citado por parkes (2003:54), afirma que para compreender as formas culturais de como lidar com morte na sua totalidade, podarão ser necessários vastos conhecimentos de história de cultura, economia, política, sistema de classes sociais padrões de resistência e muitos outros assuntos.

Outro aspecto de misturas culturais aos modos de como lidar com a morte referem-se ao facto de culturas variarem consoante quem o tem o direito ou a obrigação de ficar desolado com a morte de alguém, definido como o individuo de luto principal, e visto como aquele que tem a maior experiencia de perda com uma determinada morte. Mas não poderemos assumir que uma viúva ou viúvo novos sintam os direitos, obrigações e sentimentos do indivíduo de luto principal pelo cônjuge falecido. Não podemos assumir que a pessoa que se esta a lamentar mais ruidosamente ou ser apoiada de forma mais atenciosa pelas outras pessoas da sua cultura seja um parente próximo do falecido (Op. cit, 2003: 55).

Parkes et al. (2003), reforçam que crenças e práticas respeitantes a morte não deverão ser consideradas questões de gosto, mas assuntos virtualmente ligados a muitos aspectos da vida de uma pessoa.

Para os mesmos autores, outros aspectos nos modos de como lidar com a morte refere ao facto das culturas variarem consoante quem tem o direito ou a obrigação de ficar desolado com a morte de alguém, definido como individuo de luto principal, e visto como aquele que tem a perda com uma determinada morte. Mas não podemos, por exemplo assumir que uma viúva ou viúvo novos sintam os

direitos, obrigações ou sentimentos do indivíduo de luto principal como cônjuge falecido. Não podemos assumir que a pessoa que esta a lamentar mas ruidosamente ou a ser apoiada de uma forma mais atenciosa outras pessoas da sua cultura seja um parente próximo do falecido.

Os mesmos autores referem que. é considerada normal a existência de diferenças marcantes entre gerações quanto a forma de lidar com o luto. Onde existe diferenças entre gerações, é habitualmente a geração mais velha aquela que mais cumpre os rituais, a mais dedicada aos significados culturais e as formas emocionais dominantes nessa cultura. Talvez tais situações ocorrem com maior incidência nas comunidades de imigrantes. A geração mais jovem, provavelmente foi fortemente influenciada pela escolaridade do novo país, pelo emprego, pelos pares de outras culturas, pelo contacto com a televisão para assimilar as «modernas» fórmulas. A geração mais jovem terá sido privada, eventualmente, da exposição de actividades, rituais e muitos outros aspectos que a poderiam conduzir até aos hábitos dos mais velhos.

Um estranho que poderia compreender e ajudar pessoas de uma sociedade de pequena escala deverá ser acessível a diferentes necessidades, expectativas, padrões e praticas de diferentes gerações. Desta forma aquilo que é considerado apropriado quando se lida com os anciões hmong-americanos poderá não ser o indicado para lidar com os jovens hmong-americanos. Outro aspecto relevante refere-se, habitualmente, aos comunicadores e tradutores de uma cultura: normalmente indivíduos jovens, que tiveram a oportunidade de se tornar bilingues e, talvez, biculturais. Os jovens transmissores de informação poderão não saber ou não compreender algo que um indivíduo de geração mais velha possa dizer ou experimentar ou podem escolher esconder algo daquilo que receiam que pareça bizarro aos olhos de um estranho. Por outro lado, uma pessoa jovem que aparenta ser relativamente ocidentalizada no vestir, na linguagem e na etiqueta poderá na realização ser completamente tradicional como um idoso, naquilo que diz respeito a forma como lida com a morte.

## 2.6- Complicações do luto

Não existe uma distinção clara e absoluta entre o que pode considerar-se como um luto «normal» e um luto «anormal». As abordagens tradicionais têm como origem modelos médicos que baseiam as suas definições na intensidade e na duração do processo de luto e no facto de enlutado ser capaz ou não de se ir distanciando do falecido. Embora exista fundamento para a noção de que a intensidade das reacções vai abrandando a medida que o tempo passa, não é possível sustentar que o luto é limitado no tempo e que os seus resultados são independentes da proximidade ou do afastamento que o enlutado possa ter estabelecido com o falecido ao longo do tempo. Pelo contrário, o luto parece ser um processo que dura toda a vida. Uma das complicações desse processo é o luto patológico que é escrito como uma intensificação do luto pelo enlutado e de a pessoa ter reacções de pesar continuamente, sem progredir no sentido de reorganização ou de adaptação. De acordo com essa abordagem, o luto patológico existe quando os processos que ocorrem não induzem à assimilação e ao trabalho de luto dirigido pela perda, mas antes ao comportamento estereotipado e repetitivo, que interfere de forma continuada com a recuperação (Howarth e Leamn, 2004).

Como refere Freud (citado por Howarth E Leamn, 2004), as situações de luto patológico como prova de ambivalência do enlutado em relação com a morte. Os sentimentos negativos são interiorizados após a morte e dirigidos agressivamente para a própria self. O avanço deste processo pode precipitar sentimentos de ódio em relação a si mesmo, culpa, e um acréscimo de auto-estima. Teóricos importantes descreveram as expressões comportamentais do luto patológico como distorcidas e perduráveis. A distorção expressa-se na hiperactividade, uma mudança na estrutura do relacionamento com a família e com os amigos, da indecisão, no afastamento social, na incapacidade de resolver a perda e, em casos mais extremos, uma ira exagerada. É importante diferencial o luto patológico do luto mal resolvido, da expressão profunda da continuação normal de um laço efectivo com o falecido.

Os especialistas reforçam a ideia de que o luto patológico difere do normal por um exagero extremo de uma das reacções características do luto, concomitante com uma ausência simultânea e outras, como, por exemplo, a existência despendida de culpa, ira ou desorganização em detrimento da presença de todas outras reacções.

Tem sido sugerida a identificação de alguns padrões relacionadas com as complicações do luto. Estas síndromes podem surgir de forma isolada ou em qualquer combinação possível (Parkes, 1975). A síndrome de luto inesperado (traumático) desenvolve-se após uma perda súbita e traumática. O processo de luto torna-se complicado porque o enlutado «sente» que morto não morreu realmente, e os fortes sentimentos de obrigação contínua perante o mesmo impedem o desenvolvimento do processo de luto. A síndrome de luto crónico caracteriza-se por reacções emocionais intensas e prolongadas a perda. Ocorre quando o padrão da relação entre o falecido e o enlutado se baseia na possessão e a dependência e esta ligado a sentimentos de impotência. A síndrome de luto conflituoso esta ligado a existência de uma relação difícil e ambivalente com o falecido. Com o passar do tempo, surge sentimentos intensos de dor e desespero e inicia-se um sentimento intenso de luto, não apenas pela perda do falecido, mas também pela perda da **esperança** de melhorar a relação. O luto ausente ou retardado também é caracterizado por reacções de luto inibidas ou adiadas. Nestes casos, parece que o indivíduo conseguiu lidar bem com a situação, imediatamente após a perda, mas depois, repentinamente, torna-se deprimido ou angustiado.

Os factores de risco ligados ao luto mal resolvido incluem circunstâncias traumáticas: uma morte repentina e inesperada antes do tempo, morte múltipla (particularmente **em desastres**) e a morte por **suicídio**, **homicídio qualificado**, ou **homicídio culposo**. Uma série de perturbações psiquiátricas também podem coexistir com o luto. As mais comuns são a **depressão**, os estados de ansiedade, as síndromes de pânico e a **perturbação de stress pós-traumatismo**, que muitas vezes pode coexistir e sobrepor-se. Os estudos sobre o luto definiram a base para diferenciar as complicações do luto (ansiedade persistente em relação ao falecido) da depressão (sintomas clínicos de depressão provocados pela

preocupação com o próprio eu). As complicações destas descobertas sugerem diferentes terapêuticas para a depressão (abordagem combinada entre a **psicoterapia** e a psicofarmacologia) e para o luto (psicoterapia focada no apoio e no afecto).

Analisando as posições dos autores, percebe-se que convergem nos seus argumentos, na medida que defendem as complicações de luto como factores potencialmente traumáticas que podem causar série de complicações no universo psicológico da pessoa humana, que na falta de um acompanhamento humanizado, na base de procedimentos terapêuticos focados no apoio psicossocial, pode levar a óbito.

### **2.6.1- Luto patológico**

Lindermam (1917, citado por Hawarth e Leaman, 2004:327), nos seus estudos científicos sobre a reacção do luto, baseou sua descrição do luto no conceito de trabalho de luto, afirmando que é uma síndrome emocional com resultados que podem ser normais ou mórbidos. Explicou que a forma de luto patológico mais comum era o retardamento da reacção durante o qual a pessoa pode ter um comportamento bastante normal ou apresentar uma variedade de sintomas de luto distorcido.

No seguimento desta ideia, Parkes (1965) sugeriu que o luto patológico podia ser descrito como crónico, retardado ou inibido. Neimeyer (2000) refere igualmente que o luto é um processo construtivo em que a pessoa enlutada terá que desenvolver novas estratégias para lidar com a situação, estabelecendo, deste modo, uma ligação entre o passado, o presente e o futuro. Contudo, esta mudança não é assim tão linear uma vez que a consideração atribuída ao novo papel social e a forma como é encarada pelo resto da sociedade poderá condicioná-lo (Nemeyer, 2000).

A proposta desta subjectividade no processo de luto, Wortman e silver (1989) fizeram uma reflexão sobre os mitos que existiam sobre o modo como lidar com a perda, e um dos aspectos que mais bateram relacionou-se com a crença de que há necessidade do indivíduo sofrer para recuperar da mesma. Esta crença

conduziu ao mito de que a confrontação firme e realista com a perda, mesmo que esta implicasse um período depressivo, era necessário.

De acordo com Boelen et al, (2008), apesar da perda de uma pessoa amada ser geralmente considerada um dos acontecimentos de vida mais stressantes que a pessoa pode experimentar, a maioria dos indivíduos recuperam da perda sem ajuda profissional. Todavia, nem todas as pessoas conseguem realizar o processo do luto de modo consistente ao que é preconizado pela sociedade. A situação de perda é vivida de modo tão perturbador que exigências sinalizadas excedem as competências de coping, conduzindo a ineficácia na tentativa de adaptação, podendo induzindo consequências negativas ao nível da saúde ( Bonanno et al, 2007).

Nestes casos, os indicadores sintomáticos que os indivíduos apresentam parecem ultrapassar o que entendemos por compressível e, em vez de estarmos perante um caso de luto «normal», podemos compreendê-lo e enquadrá-lo no diagnóstico de luto complicado (Prigerson, Vanderwerker, e Maciejewski, 2008). Esta terminologia será usada, tendo em conta o seu uso corrente ao nível da investigação, sobretudo após os estudos de Prigerson e os seus colegas que definiram uma lista de sintomas – inventory of complicated grief (ICG), associados ao luto complicado e por isso o querem incluir como critério de diagnóstico no DSM-IV. Todavia, o conceito de luto patológico também tem sido utilizada como sinónimo e é possível encontrá-lo em alguns artigos científicos (Stroebe e Schut, 2005,2006).

Num estudo realizado foi possível perceber que os indivíduos experimentaram alterações constantes na saúde mental, por um período igual ou superior a 6 meses (Prigerson, vavderwerker, e Maciejewski, 2008) e os problemas comumente observados incluíram a depressão, sintomas da perturbação de stress pós-traumático, outras perturbações ansiosas, raiva e sentimento de culpa (Bonanno e Kaltman, 2004). Variáveis cognitivas como ansiedade de separação (saudades, procura, preocupação com o falecido ao ponto de incapacidade funcional), a angústia traumática (entorpecimento, amargura, falta de confiança nos outros, desprendimento emocional, etc.), a depressão e a ansiedade estão também significativamente relacionadas com severidade dos sintomas.

Deste modo, o luto complicado é uma condição clínica conceptualizada como uma falha, um não comprometimento com o tradicional processo de luto. Em relação á intensidade e á duração de sintomas, dois tipos de reacção assumem-se como potenciais manifestações a primeira, caracteriza-se como uma tendência para prolongar o período de pesar; a segunda, refere-se há uma tendência para adiar a reacção ao luto e a negação das emoções desagradáveis a ele associadas (Bonanno et al, 1995).

A análise do luto patológico permite concluir que, o luto é algo de difícil avaliação, na medida em que um sintoma que não se vê, mais apenas sentido dentro de nós. No entanto, é um sentimento emocional que deve ser exteriorizado e partilhado para que aquele que se encontram a nossa volta venham dar todo apoio necessário no que toca ao facto, aconchego, recompensa para se prevenir o risco de qualquer perturbações psicológicas graves e /ou patológicos.

## **2.7- Factores de risco**

É instintivo pensar que a expressão do luto é influenciada não só pela personalidade do indivíduo, como também pelas condicionantes inerentes ao mesmo, enquanto ser social e cultural. Tem sido objectivo de alguns investigadores perceberem e identificar o porque do luto assumir diferentes efeitos nos indivíduos.

A morte de alguém significativo poderá estar associada há um aumento do risco de morbidade e mortalidade, particularmente nas semanas e meses a seguir á morte (Stroebe, Schut e Stroebe, (2007) e a existência de suporte social (Dennis 2003). Estes indicadores podem ser classificados como factores de risco ou factor de resiliência (Bonanno, 2004).

A teoria psicanalítica de Freud (1917) explicou que aquando a perda de alguém, o individuo perdia a sua libido, ate então dirigida ao falecido e depois, através de um trabalho de luto, reinvestia-a num novo objecto libidinal. Contudo, as teorias psicanalíticas não conseguiram explicar o porque dos homens enlutados manifestarem mas sintomas físicos e psicólogos que as mulheres, porem, demonstraram que a adaptação á perda é mais rapidamente resolvida quando a

morte é esperada e, que os sintomas mais comumente associados ao luto são a ansiedade e depressão (Stroebe, Schut e Stroebe, 2005; Kato e Mann, 1999).

As terias dos estádios de luto, propostas por Bowlby (1989) e Kubler-Ross (1969) também tiveram muita influencia entre os clínicos, ambos postularam a existência de fases pelas quais o individuo teria que passar, no sentido de resolverem o processo de luto. Uma falha na resolução de uma das etapas poderia implicar a vivencia de um luto complicado (Engle, 1961). Os autores também não conseguiram explicar o porque dos homens manifestarem mais problemas psicológicos do que as mulheres durante o luto, contudo conjecturaram numa morte esperada as pessoas começavam a fazer o seu trabalho “trabalho de luto” mais cedo, prepararam-se antecipadamente para a perda.

O determinismo e a falta de resultados empíricos com o que os autores de teoria dos estádios explicaram o processo de luto suscitou críticas por parte de outras escolas, que argumentavam que existem diferentes padrões de adaptação á perda e que nem todos os individuos reagem do mesmo modo. Os individuos não têm obrigatoriamente que passar por estádios estandardizados, nem tão pouco que evidenciar stress de negação face a perda (Wortman e Silver, 1989).

Assim apesar do seu importante contributo, os autores não conseguiram explicar outros determinantes face as reacções de luto, como por exemplo, a existência de suporte social (Stroebe et al, 1981, **Stroebe e Stroebe, 1987**).

A teoria de suporte social sustentou que a percepção do apoio social é por si só motor de ajuda. Os estudos realizados desta teoria demonstraram que as mulheres e os homens viveram a perda de maneira diferente, os homens tendem a desenvolver mais sintomatologia depressiva do que as mulheres e tendem a morrer logo após a morte da sua cónjuge (Umberson, Wortman e Kessler, 1992; Stroebe e Stroebe, 1996; Kasler, 2004), o que se toma congruente com a teoria de suporte social se tivermos em conta que as mulheres têm redes de suporte mais extensas e mais funcionais (Kato e Mann, 1999).

A experiencia de luto esta também relacionada com a causa da morte. A uma morte inesperada está associado um aumento significativo e prolongado de reacções físicas e psicológicas associadas ao luto (Osterweiss, Solomon e Green, 1984, Schut e tal, 1991). A teoria de suporte social explica que nestes casos, os

enlutados terão menos acesso ou capacidade para amortecer esta perda (Cohen e Wills, 1985), por exemplo, a rede social não teve conhecimento do sucedido.

Os estudos que centraram nos efeitos a longo prazo de uma morte súbita e inesperada de um cônjuge ou de um filho, verificaram que os resultados obtidos, tendo em conta a comparação com um grupo de controlo, revelaram-se significativos ao nível de indicadores com a depressão e outros sintomas psiquiátricos, funcionamento social, divórcio e bem-estar (Pressman e Bonanno, 2007; Leoniek, 2008).

Em relação a idade um estudo sobre a estatística de mortalidade nacional de vários países (com excepção dos países que passam fome e que estão em guerra) permitiu perceber que a perda acontece em todas faixas etárias. Numa investigação realizada em 2002 nos estados unidos foi possível compreender uma elevada incidência de mortalidade infantil, que conduziu a consequências devastadoras na saúde dos pais (Gilbert 1992). A perda de um filho parece ser indicador de vulnerabilidade mental e física. Estudos indicam que para ajudar estes pais não só foi importante identificar os factores preditivos desta invulnerabilidade, como também relevante centrarem-se no sofrimento individual, procurando compreender as teorias cognitivas como esta a ser vivenciada a dor pelo casal (Meij et al, 2005).

As teorias cognitivas também tiveram um contributo importante no luto, uma vez que valorizaram a capacidade de auto-valorização da pessoa em relação a experiência. Esta capacidade conduziu á reconstrução de significados, permitindo a adaptação da pessoa á perda (Taylor, 2000). Em 1997, os autores Zisook, Paulus, Schuchter e Judd realizaram um estudo que se centrou nos vários níveis de depressão e, verificaram que 50% de amostra não apresentava valores de depressão, o que sugeriu e sustentou a capacidade de resiliência dos indivíduos face a uma situação como o luto (Bonanno, 2004; Sandler, Wolchick, e Ayers, T, 2008).

Esta teoria e os seus pressupostos sugeriram uma ponte para as teorias construtivistas, que também procuraram conceptualizar o luto.

## 2.8- Terapia do luto

Durante as nossas vidas, cada um de nós experimentará diversas perdas. Entre estas, a morte de um familiar próximo reflecte acima de tudo o ataque a todas manifestações do nosso ser que essa perda pode trazer. A experiência é avassaladora e chocante, e transforma-nos para sempre. A estratégia de coping face a perda é um processo com um percurso, um ritmo e uma duração que variam de acordo com a personalidade e com factores sociais e culturais.

Entre os enlutados, existe aqueles que encontram em si mesmo e naquilo que o rodeia o apoio e os recursos necessários para reorganizarem as suas vidas após a morte de um ente querido. Existe outros que se reorganizam com a psicoterapia e outros ainda que continuam a necessitar desse tipo de consistência para confrontar o vazio deixado pela morte. Não existe nenhuma altura ideal para intervenção terapêutica. Tal como é praticada hoje a terapia do luto é um método valioso e não estigmatizante para ajudar os enlutados com dificuldades em entrar, atravessar ou sair do processo do pesar e do luto.

A terapia do luto sofreu mudanças significativas, tanto na sua natureza teórica como na sua aplicação, relacionado com os desenvolvimentos operados neste campo. O trabalho de luto, que antes era visto como um processo limitado no tempo até que o indivíduo retornasse a sua vida «normal», é agora considerado um processo muito mais complicado. Anteriormente, a terapia do luto era direccionado para ajudar os enlutados a lidarem com a pesar e atingirem uma espécie de realização que resultasse do processo da vida «normal» a terapia de luto era ferramenta para facilitar esta restauração. Agora é conduzida de várias formas e vários níveis. O afastamento relativamente a estes modelos conduziu a redefinição do processo de lidar com a perda, que passou a incluir a construção de um significado e a prestar atenção a vida emocional e interpessoal do enlutado. Enquanto o indivíduo enlutado se esforça para lutar com o saldo entre o passado e o presente, a terapia é um processo de aceitação desta realidade em constante mudança. Trata-se de recordar o falecido sem ser soterrado pelas memórias (ver memória). É prosseguir com a vida e geral mundo interno e externo.

### **2.8.1- Percurso de acção terapêutica**

A avaliação e o diagnóstico são fases iniciais de terapia do luto. No modelo de duas vias de trabalho de luto, por exemplo, o terapeuta pode apontar com exactidão a dificuldade precipitadora como sendo relativa a um nível de dificuldade ao longo de uma ou das duas vias: o modo como o indivíduo lida com as suas reacções e a sua relação com o falecido. Na terapia do luto, é importante que o terapeuta seja um ouvinte activamente empático.

### **2.8.2- Principais modalidades de terapia do luto**

Do ponto de vista psicodinâmico, a terapia do luto considera a relação que se estabelece entre o cliente e o terapeuta como um ponto central de processo terapêutico. Os elementos considerados centrais durante o decurso da terapia são: (1) a realidade ou actualidade da relação dos participantes e as suas intenções; (2) a relação do cliente com o terapeuta (transferência); (3) a relação do cliente com o terapeuta (contratransferência). Aplicação deste paradigma a adaptação disfuncional a perda do ente querido sugere uma alteração da técnica que pode ser necessária para a terapia do luto. Em particular, é de considerar que, no tratamento, deve ser atribuído um papel central a relação com o falecido por vezes suplantados mesmo a relação de transferência.

Na perspectiva psicodinâmica, a terapia do luto almeja construir a relação com o falecido, e a centralidade desta relação para os objectivos terapêuticos pode requerer uma alteração conceptual no paradigma terapêutico no modelo de transferência. Assim, o falecido, e não o terapeuta, pode ser dado como a figura central da transferência.

Outro tipo de terapia de luto é o realizado de um ritual de despedida simbólica. Trata-se de um modelo de curto prazo que decorre os rituais de despedida e metáforas para ajuda aos pacientes que sofrem de luto não resolvidos e complicados. Este modelo constrói um enquadramento fixo para o processo de luto, utilizando diversos meios, como a escrita terapêutica de cartas do falecido; a aceitação, por parte do paciente, do apego há um objecto ligado ao falecido; e o

planeamento do ritual de despedida final (em que o paciente enterra ou se separa do seu precioso objecto de ligação-ver **objectos**). A finalidade principal desta abordagem é ajudar o enlutado a resolver o bloqueio emocional inibidor e dar-lhe a oportunidade de exprimir todos os seus sentimentos, para que o processo de separação do falecido possa ser completado. Os rituais de despedida aplicados são adequados às tradições de cada cultura.

As terapias cognitivas acentuam os significados construídos pela pessoa enlutada relativamente há um acontecimento como a morte, sobre o qual não tiveram qualquer controlo, ligando o mapa cognitivo do enlutado às respostas emocionais e comportamentais que se seguiram a perda. A terapia cognitiva não só reconhece os valores de cura do processo de luto, como também a natureza traumática da morte, e o seu efeito no sistema de crenças da pessoa enlutada, acentuando a tendência humana para pensar de forma distorcida. Especifica as diferenças entre as respostas que revelam adaptação (tristeza) e inadaptação (depressão) á perda de ente querido e define o luto complicado (disfuncional) como a persistência de um sistema rígido de crenças distorcidas ao longo do tempo. A terapia cognitiva do luto utiliza diversas intervenções cognitivas, emocionais e comportamentais, com o intuito de ajudar o enlutado a criar um sentido corrente entre o que perdeu e a construção saudável de um novo sentido para uma realidade que mudou para sempre (Markinson et al., 1999).

A terapia numa perspectiva construtivista considera o luto como uma forma de construção do sentido da perda, sendo a sua intervenção dirigida para a construção de significados. O trabalho de luto é um processo idiossincrático de construção sentidos para uma vida sem o falecido. Nesta perspectiva, o trabalho de luto e suas complicações são vistos a partir de vantagens do processo, e não das sequelas emocionais e sintomáticas e das suas complicações para o tratamento. Características como o enquadramento temporal, o resultado e a recuperação perdem muita da sua influência na medida em que a forma como cada indivíduo interpreta a experiencia se torna central. A morte é antes um acontecimento que parece afectar a capacidade da pessoa enlutado de validar ou invalidar as suas construções, um processo de reconstrução no sentido que é intensamente activo e que constitui a dinâmica central do luto.

## 2.9- Trabalho de luto

O processo de luto envolve o cumprimento de quatro tarefas, que não precisando de ser completadas numa ordem específica e podendo ser revistas ao longo do tempo, podem trazer complicações ao bom desenvolvimento do processo de causado pela perda de ente querido, se não forem realmente concluídas. Nesta ordem de ideias Howarth e Leaman (2004), enumeram do modo seguinte:

- A primeira tarefa do luto é aceitar a realidade da perda. Deste modo, esta tarefa inclui não só a aceitação intelectual, mas também a aceitação emocional da perda
- A segunda fase do luto é experienciar e processar a angústia (dor) psicológica resultante da perda, na medida em que se não se sentir esta dor, o pesar pode manifestar-se mais tarde como algum tipo de sintoma somático ou pode reaparecer após uma perda como um tipo de reacção de pesar retardada. A dor que se sente (tristeza, ira, culpa, ansiedade, solidão persistente) será diferente para cada perda, depende do tipo da natureza da relação com o falecido. Face a estes tipos de graves de dificuldades psicológicas, é importante que as formas de terapias ajudem o paciente a passar pala dor de forma moderada e controlada;
- A terceira tarefa do luto envolve o ajustamento a um ambiente em que o falecido deixou de estar presente. Assim sendo, os ajustamentos desta fase podem ser externos (incluem a adaptação a novos papeis, como viver numa casa vazia, pagar contas e subsistir com um rendimento reduzido), internos (redefinições do eu precipitadas pela perda) e espirituais (relacionadas com a forma como a morte afecta o sistema de crenças relativamente a Deus e a probabilidade do Universo).
- A quarta e última tarefa do luto atinge-se quando a pessoa consegue reatar os laços com o falecido para que a vida após a perda possa continuar. Nestes termos o falecido nunca deixa de fazer parte da vida do sobrevivente a de ser e precisa ser colocado num lugar onde possa ser recordado, embora seja

necessário que haja espaço para que o sobrevivente continue a sua vida e estabeleça outras relações.

À luz do exposto, pode-se inferir que um dos objectivos do trabalho de luto é ajudar a compreender a realidade da perda recordar a pessoa separadamente do trauma.

## **III-Metodologia**

### **3.1- Objectivo**

O objectivo desta investigação consistiu em analisar a narrativa padrão dos rituais de luto nos diferentes contextos, prevenindo os sintomas e/ou complicações psicotraumáticas, nos indivíduos que estão a observar um luto.

### **3.2- Caracterização da amostra (quantas, homens, mulheres, idade média e desvio padrão, etnia, proveniência, habilitações e profissão, já participou em rituais: antes e depois, quantas perdas, causas de morte)**

A partir da população seleccionou-se uma amostra aleatória simples constituída por 31 participantes adultos. Em relação ao género, em geral, é evidente uma ligeira predominância dos homens, isto é, 20 são do sexo masculino e 12 do sexo feminino, Cujas idades se situam entre os 24 e os 67 anos. Em termos de escolaridade verificou-se diferentes níveis, apresentando maior número de participantes com o ensino básico. Para a selecção da amostra, foram convidadas pessoas disponíveis para a entrevista em vários lugares de Benguela.

### **3.3- Instrumento: Guião de entrevista**

#### **3.3.1- Descrição dos procedimentos metodológicos**

Com propósito de concretizar os objectivos deste estudo desenvolveram-se as seguintes etapas de investigação:

- Solicitou-se a autorização das autoridades locais e a colaboração dos participantes, explicando detalhadamente os objectivos do estudo e procedimentos a seguir.

- Após definidos os procedimentos de recolha de dados, solicitou-se igualmente a colaboração de assistentes sociais e não só.
- Obtido o consentimento informado foi aplicado aos participantes as entrevistas para a colecta de dados. Para o efeito, optou-se pela análise de conteúdo, por esta oferecer ``a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhas que apresentam um certo grau de profundidade e complexidade `` (Quivy e Compenhdt, 2008: 227), com o que é o caso das entrevistas.
- Ao longo da realização das entrevistas foram feitas anotações no diário de campo como `` um passo necessário para a sua interpretação `` (Flich, 2005:174), e gravações das informações ou percepção das entrevistas. Isto permitiu, ou seja, servir de base para análise das opiniões e percepções das entrevistas.

Assim estes procedimentos permitiram obter o discurso e analisar as tendências mais relevantes das opiniões dos elementos entrevistados.

### **3.3.2- Técnica de entrevista**

A colecta de informações, ocorreu sistematicamente por meio de entrevistas, individualmente, com os utentes, visto que são mais adequados a situação estudada. Para o efeito, optou-se pela análise de conteúdo, por esta oferecer ``a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhas que apresentam um certo grau de profundidade e complexidade `` (Quivy e Compenhdt, 2008: 227), como é o caso das entrevistas. Neste caso tendo em conta os objectivos de trabalho foi privilegiada a análise e na descrição qualitativa pelo facto de se ter `` como informações de base a presença ou ausência de uma característica ou modo segundo o qual os elementos do discurso estão articulados uns com os outros `` (Op. cit., 227).

### **3.3.3- Aspectos éticos da pesquisa**

E etnicidade da pesquisa implica, os princípios de biótica, que são usados como referencial obrigatório para a problematização de conflitos éticos (Garrafa, 2005):

- Prudência frente as descobertas;
- Precaução;
- Prevenção;
- Protecção da pessoa;

Neste sentido, para a realização do presente estudo, observou-se os seguintes princípios básicos:

- Autonomia pelo consentimento livre e esclarecido dos participantes;
- Não maleficência, pela garantia de que possíveis danos serão evitados;
- Obrigação de protecção do anonimato dos participantes da pesquisa, a fim de manter confidenciais os dados,
- Garantia aos sujeitos pesquisados a compreensão de seus direitos e a prova de participar da pesquisa não tem repercussões em termos assistenciais ou sociais.

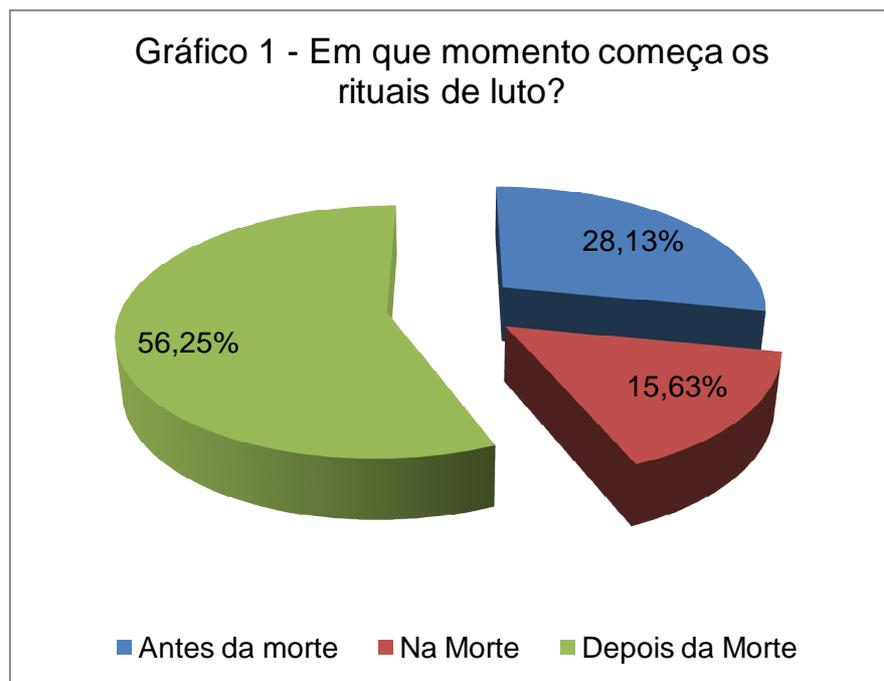
#### IV- Análise e discussão dos resultados

Neste capítulo são apresentados e discutidos os resultados obtidos a partir da aplicação do questionário (aos membros das comunidades do bairro Setenta em Benguela. Esta recolha teve como objectivos centrais reunir um conjunto de informações relevantes que pudessem permitir caracterizar a prática dos rituais de luto, a partir da interpretação das percepções de diversos actores sobre o referido processo.

Para a referida colecta foi utilizado como instrumento boletim de inquérito para cada um dos grupos seleccionados para amostra. Os dados obtidos em cada um dos casos são descritos em cada um das partes subsequentes deste capítulo.

**Tabela 1** - Em que momento começa os rituais de luto?

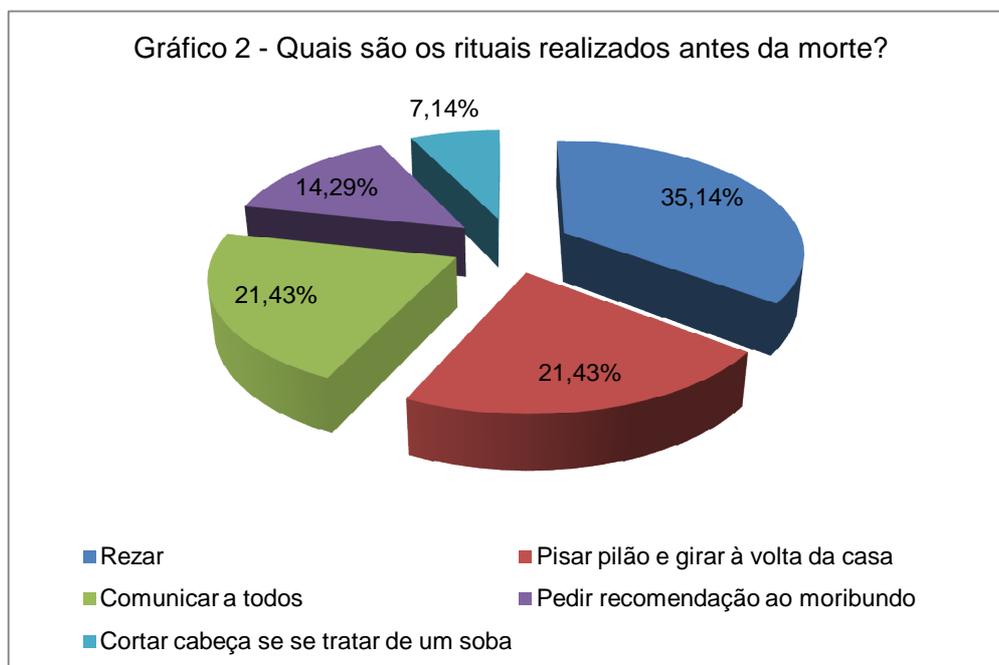
Opções	Frequência	Percentagem
Antes da morte	9	28,13%
Na Morte	5	15,63%
Depois da Morte	18	56,25%



Em relação ao começo dos rituais de luto, conforme se pode observar na leitura da tabela 9 inquiridos (28,13%) responderam que começam antes da morte, 5 (15,63%) disseram que iniciam na morte ao passo 18 (56, 25%) frisaram que os rituais iniciam depois da morte. Estes dados mostram que os rituais de luto, normalmente, começam depois do acontecimento da morte, na medida em é o momento que representa a dor e a tristeza.

**Tabela 2** - Quais são os rituais realizados antes da morte?

Opções	Frequência	Percentagem
Rezar	5	35,14%
Pisar pilão e girar à volta da casa	3	21,43%
Comunicar a todos	3	21,43%
Pedir recomendação ao moribundo	2	14,29%
Cortar cabeça se se tratar de um soba	1	7,14%



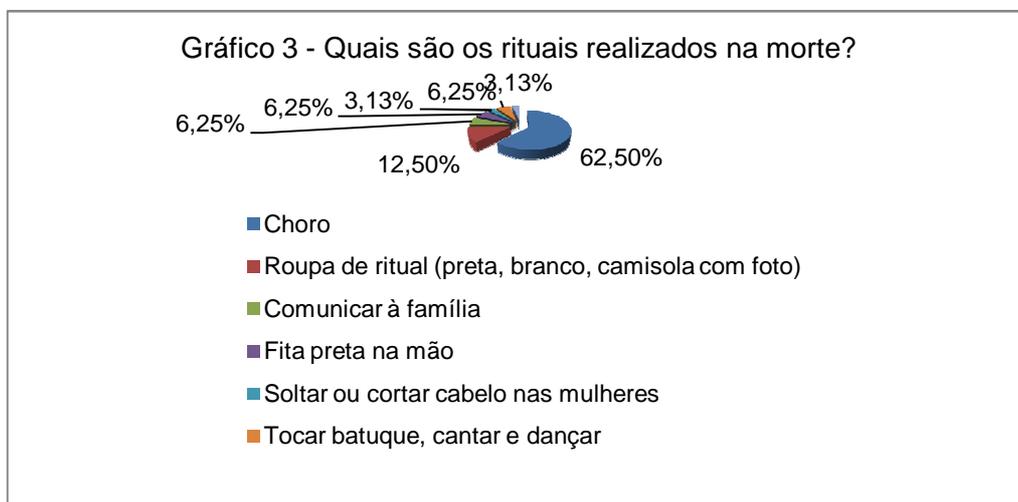
No que toca aos rituais realizados antes da morte, 5 (35,14) destacou a opção “rezar”, 3 (21,43) optou por pisar pilão e girar à volta da casa, 3( 21,43)

selecionou a categoria pedir recomendação ao moribundo, enquanto 1(7,14) referiu cortar cabeça se se tratar de um soba.

Mediante os dados obtidos, pode-se inferir que existe uma diversidade de rituais que se realizam antes da morte, visto que os familiares rezam, pisam o pilão e giram à volta da casa e pedem recomendações ao moribundo observam durante a fase terminal. Na verdade, estas práticas constituem elementos valiosos no atenuamento do sofrimento do moribundo, assim como da família durante a exposição do acontecimento potencialmente traumático.

**Tabela 3** - Quais são os rituais realizados na morte?

Opções	Frequência	Percentagem
Choro	20	62,5%
Roupa de ritual (preta, branco, camisola com foto)	4	12,5%
Comunicar à família	2	6,25%
Fita preta na mão	2	6,25%
Soltar ou cortar cabelo nas mulheres	1	3,13%
Tocar batoque, cantar e dançar	2	6,25%
Levar a cabeça para local sagrado	1	3,13%

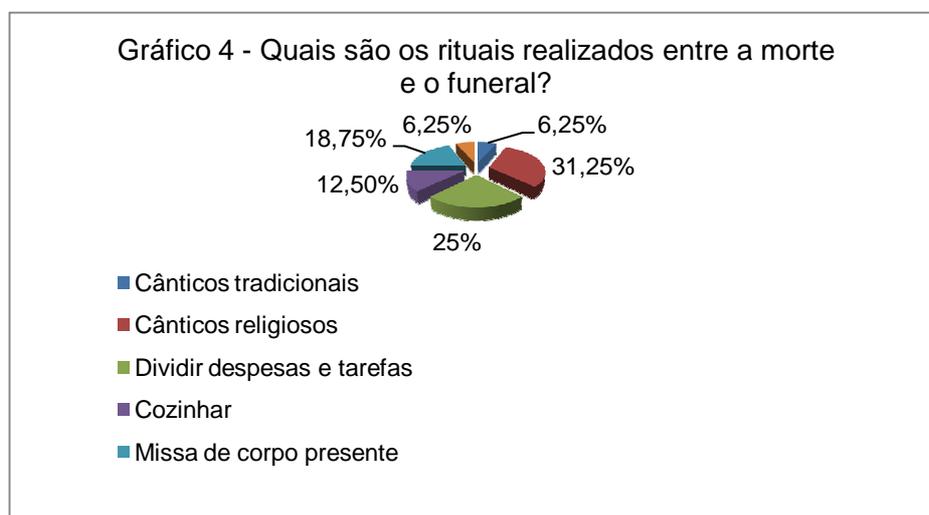


No que concerne à realização de rituais na morte; 20 dos inqueridos (62,5%) optara por choro; 4 (12,5%) assinalaram o uso de roupa preta; 2 (6,25%) seleccionaram a categoria comunicar com a família, 2 (6,25%) assinalaram a categoria fita preta na mão; 1 (3,13%) por cortar cabelo as mulheres; 2 (6,25%) optaram por contar e dançar enquanto 1 (3,13%) seleccionaram a opção levar o cabelo para o local sagrado.

Estes dados indicam que na morte o choro é observado com maior predominância, seguindo-se o uso de roupas preta, o que evidencia a diversificação dos rituais na morte.

**Tabela 4** - Quais são os rituais realizados entre a morte e o funeral?

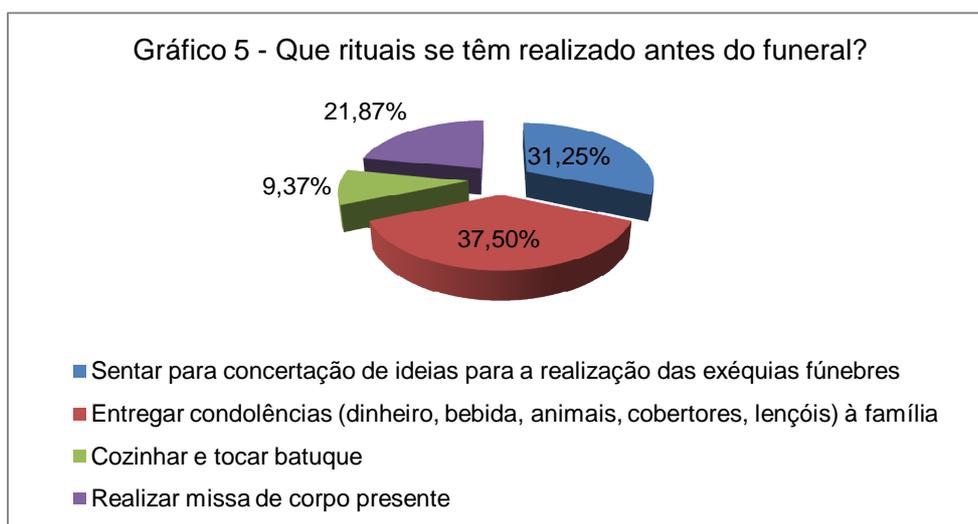
Ritual	Frequência	Percentagem
Cânticos tradicionais	1	6,25%
Cânticos religiosos	5	31,25%
Dividir despesas e tarefas	4	25%
Cozinhar	2	12,5%
Missa de corpo presente	3	18,75%
Colocar o Caderno e o recipiente para condolências sobre a mesa	1	6,25%



Quanto aos rituais realizados entre a morte e o funeral, 1 (6,25%) responderam que têm sido os cânticos tradicionais, 5 (31,25%) frisaram que têm sido os cânticos religiosos, 4 (25%) afirmaram que tem sido a divisão das despesas e tarefas, 2 (12,5%) destacaram a opção cozinhar, 3 (18,75%) apontaram para a missa de corpo presente; 3 (18,75%) optaram por Colocar o Caderno e o recipiente para condolências sobre a mesa.

**Tabela 5** - Que rituais se têm realizado antes do funeral?

Opções	Frequência	Porcentagem
Sentar para concertação de ideias para a realização das exéquias fúnebres	10	31,25%
Entregar condolências (dinheiro, bebida, animais, cobertores, lençóis) à família	12	37,5%
Cozinhar e tocar batuque	3	9,37%
Realizar missa de corpo presente	7	21,87%

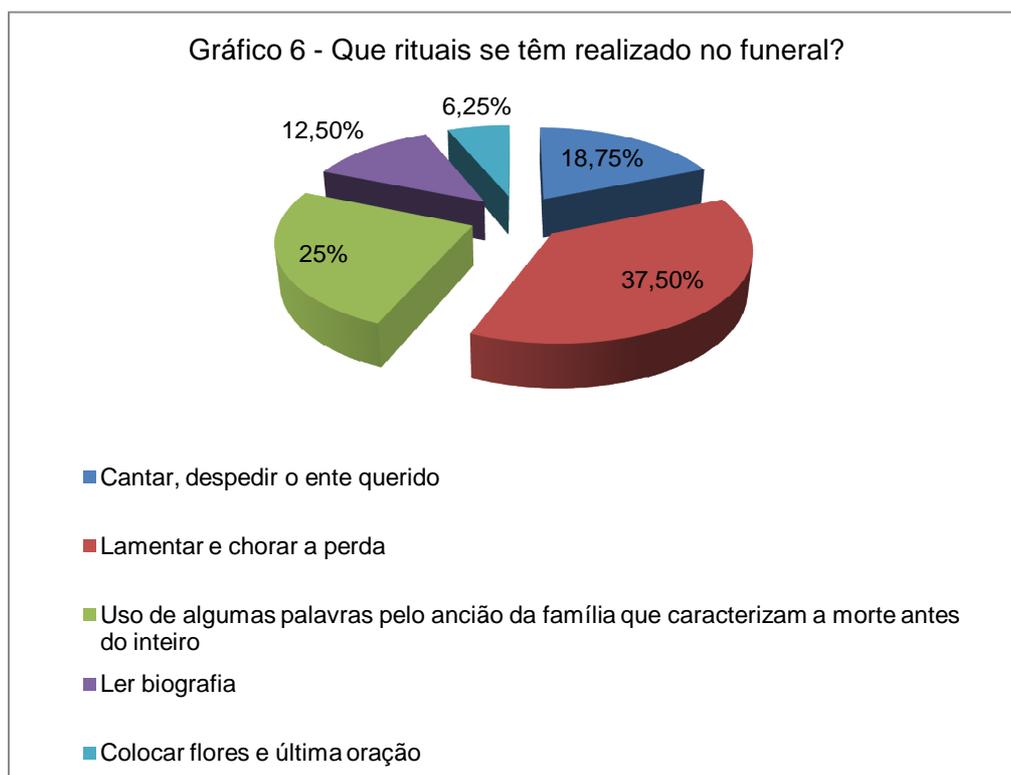


Em relação aos rituais antes do funeral, 12 (37,5%) optaram por colocar caderno sobre mesa para condolências; 10 (31,25%) apontaram para a categoria sentar para concertação de ideias com vista a realização exéquias fúnebres; 3 (9,37%) seleccionaram a categoria de cozinhar e tocar batuque ao passo que 7 (21,87%) alegaram a categoria de missa de copo presente.

A análise desta tabela permite inferir que os rituais que se afiguram com maior incidência são a colocação de caderno para condolências sobre a mesa, seguindo-se a concertação de ideias para a realização de exéquias fúnebres, o que constitui um bom indicador para solucionar algumas dificuldades de várias ordens tocantes ao óbito.

**Tabela 6 - Que rituais se têm realizado no funeral?**

Opções	Frequência	Percentagem
Cantar, despedir o ente querido	6	18,75%
Lamentar e chorar a perda	12	37,5%
Uso de algumas palavras pelo ancião da família que caracterizam a morte antes do inteiro	8	25%
Ler biografia	4	12,5%
Colocar flores e última oração	2	6,25%



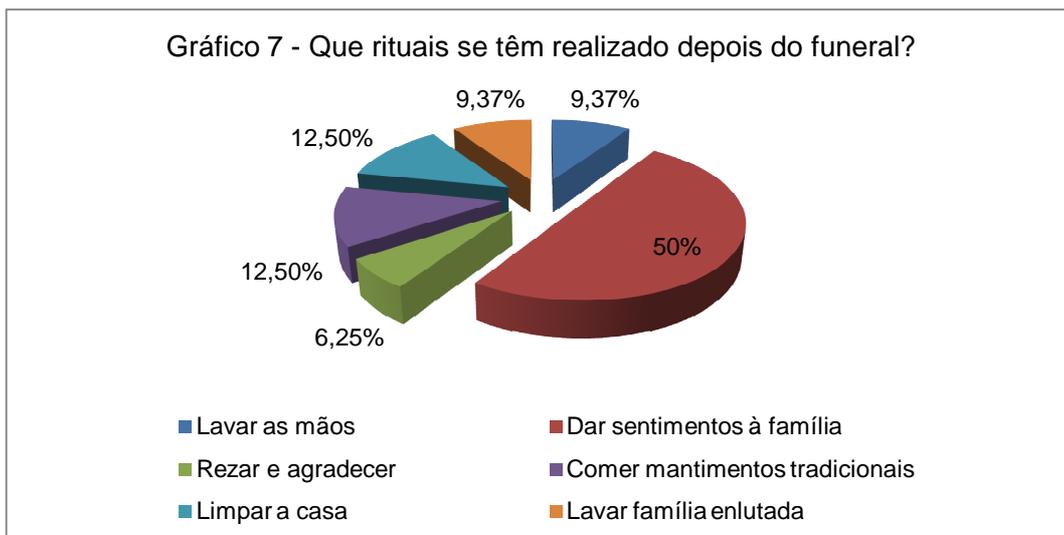
Em relação aos rituais realizados no funeral, 6 (18,75%) apontaram para o cântico de despedida de familiares, 12 (37,5%) assinalaram a lamentação e choros de perda, 8 (25%) optaram pelo uso de algumas palavras do ancião da família que caracterizam a morte antes do enterro, 4 (12,5%) consideraram ler a biografia e 2 (6,25%) optaram por colocar flores e última oração.

Analisando os dados verificamos que os rituais que se realizam com frequência no funeral têm sido lamentações e choros, uso de palavras pelo ancião da família e cânticos de despedida.

Na verdade, de acordo com o nosso padrão cultural, estes elementos são fundamentais na expressão da dor perante o ente-querido. Porém estas emoções deve ser controlados para se atenuar o risco de desenvolver perturbações psíquicas.

**Tabela 7** - Que rituais se têm realizado depois do funeral?

<b>Opções</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Lavar as mãos	3	9,37%
Dar sentimentos à família	16	50%
Rezar e agradecer	2	6,25%
Comer mantimentos tradicionais	4	12,5%
Limpar a casa	4	12,5%
Lavar família enlutada	3	9,37%



Relativamente aos rituais realizados depois do funeral, verificamos que 3 ( 9,37%) responderam que lavam as mãos, 16 ( 50%) dão sentimento a família; 2 ( 6,25) rezam e agradecem ; 4 (12,5%) assinalaram a comida tradicional, 4 (12,5%) limpam a cama e 3 (9, 37%) lavam a família enlutada

Diante destes dados infere-se que depois do enterro acontece um conjunto de rituais considerados de grande importância no processo de luto. Salienta-se que a execução e a durabilidade dos rituais de luto varia de acordo com o contexto sócio-cultural.

**Tabela 8** - Quando é que acaba o ritual de luto?

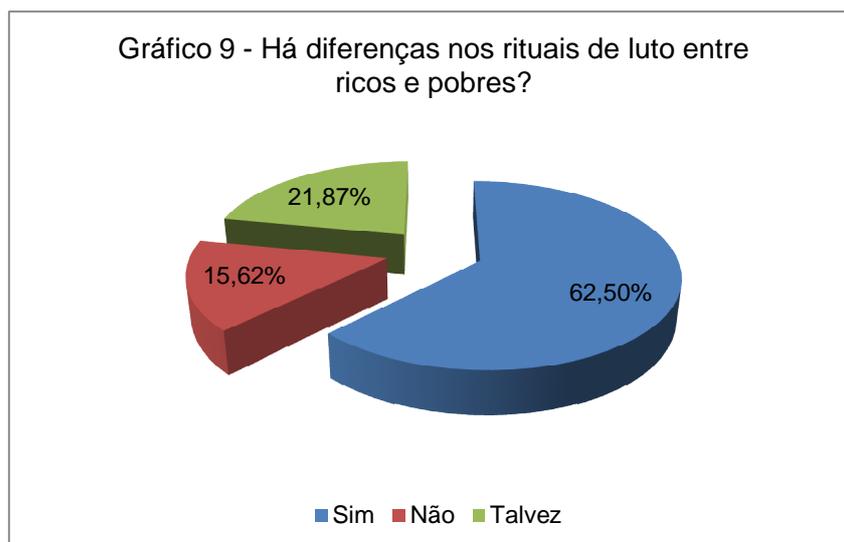
Ritual	Frequência	Percentagem
6 Meses	4	12,5%
1 Ano	21	65,62%
18 Meses	2	6,25%
2 Anos	4	12,5%
+ de 2 anos	1	3,12%



Conforme se pode concluir pela leitura do quadro 4 (12,5%) alegaram que o luto acaba no período de 6 meses; 21 (65,62%) afirmaram um ano; 2 (6,25%) assinalaram 18 meses; 4 (12,5%) 2 anos ao passo que 1 (3,12%) assinalou mais de 2 anos. Em geral, como seria de esperar, a maioria dos indivíduos consideraram que o luto acaba no período de 1 ano.

**Tabela 9** - Há diferenças nos rituais de luto entre ricos e pobres?

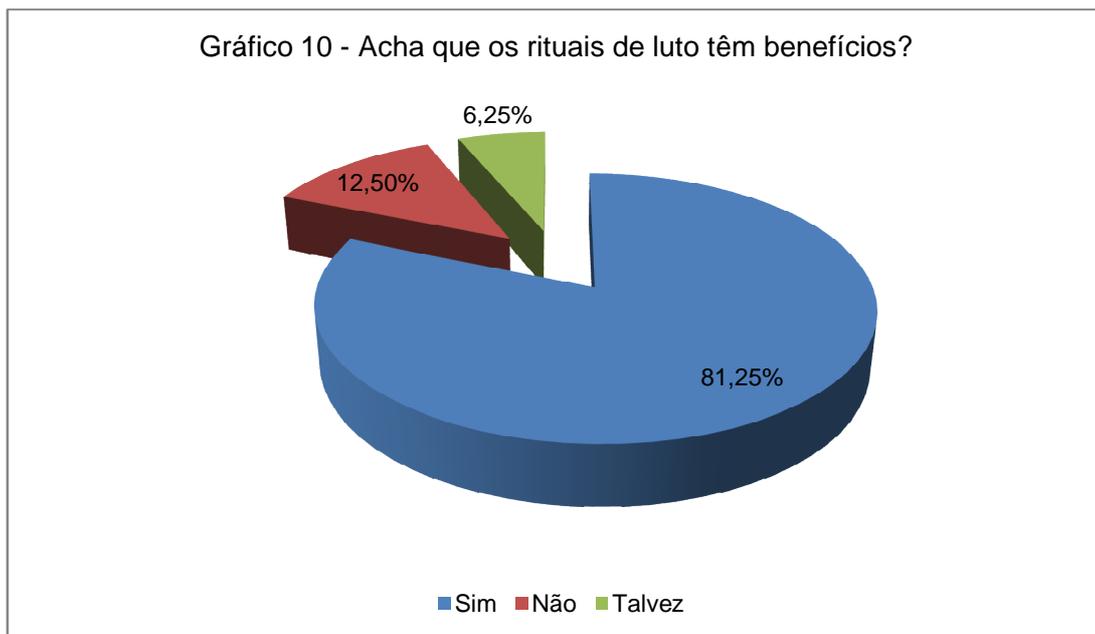
Opções	Frequência	Porcentagem
Sim	20	62, 5%
Não	5	15,62%
Talvez	7	21,87%



Em relação as diferenças nos rituais de luto 20 (62,5%) afirmaram que há diferença nos rituais entre ricos e pobres; 5 (15,62%) negaram que a diferença nos rituais e 7 (21,87%) responderam talvez. Os dados revelam, claramente, que há diferenças nos rituais de luto entre ricos e pobres, visto que nos rituais de luto observados pelos ricos se observa uma diversidade de elementos inerentes ao processo de luto, o que não acontece com os pobres.

**Tabela 10** - Acha que os rituais de luto têm benefícios?

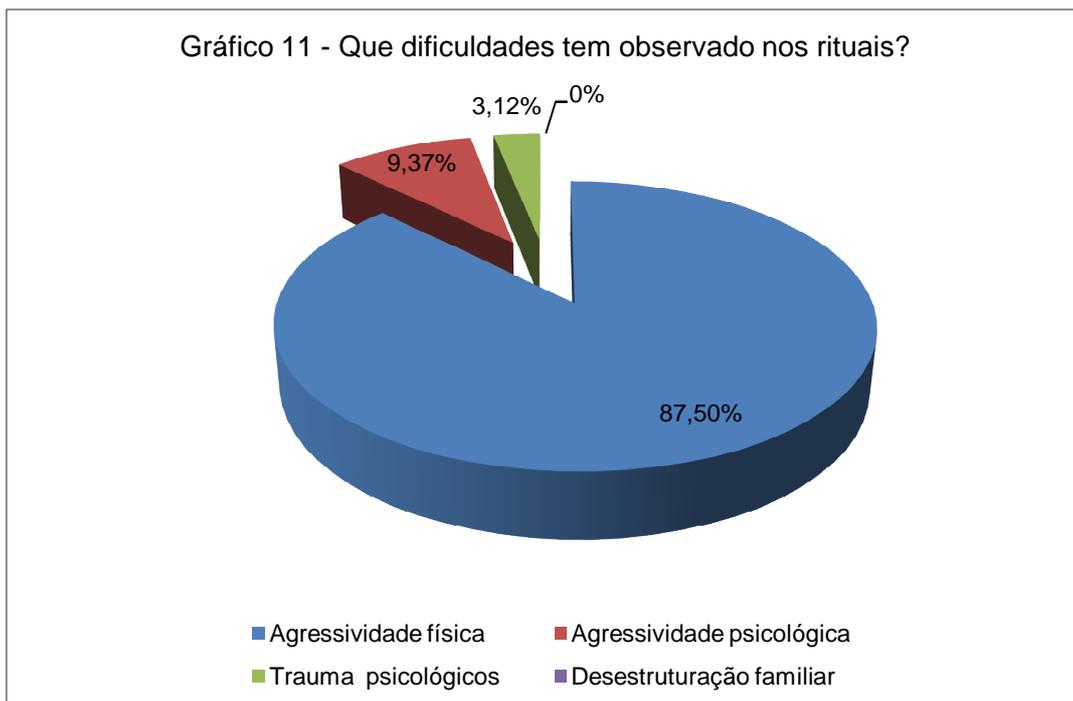
Opções	Frequência	Porcentagem
Sim	26	81,25%
Não	4	12,5%
Talvez	2	6,25%



No que diz respeito ao benefício dos rituais, 26 (81,25%) disseram que os rituais trazem benefícios 4 (12,5%) negaram e 2 (6,25%), mostraram-se duvidosos. Infere-se que há benefícios quanto à realização dos rituais. Portanto, infere-se que há necessidade visível de realizar os rituais, na medida em que constituem o baluarte cultural deixado pelos nossos antepassados

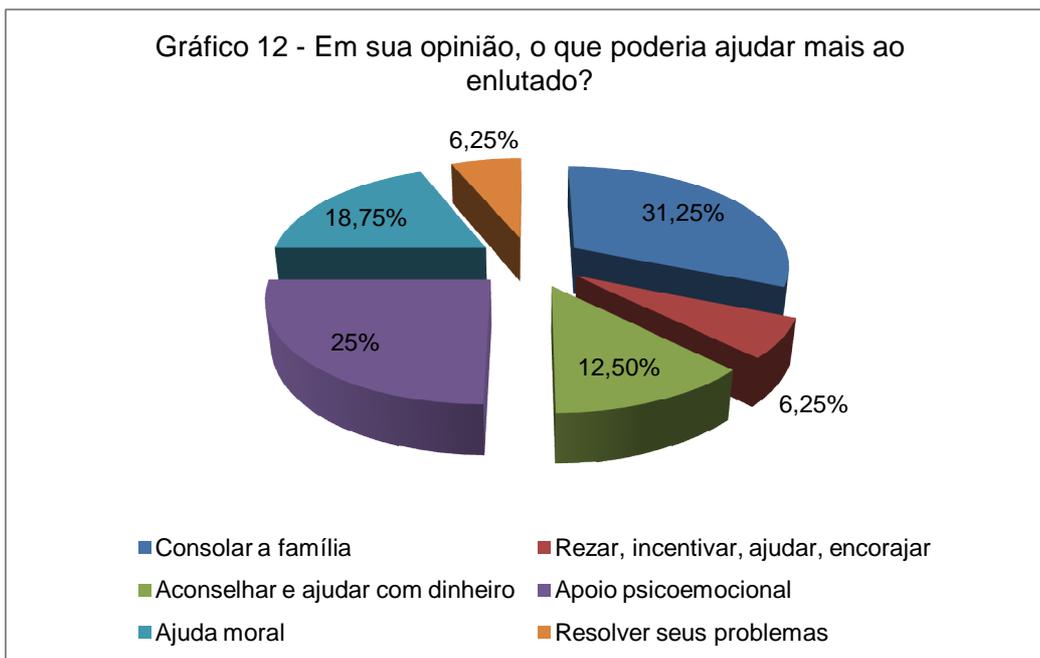
**Tabela 11 - Que dificuldades tem observado nos rituais?**

Opções	Frequência	Porcentagem
Agressividade física	28	87,5%
Agressividade psicológica	3	9,37%
Trauma psicológicos	1	3,12%
Desestruturação familiar	0	0%



**Tabela 12 - Em sua opinião, o que poderia ajudar mais ao enlutado?**

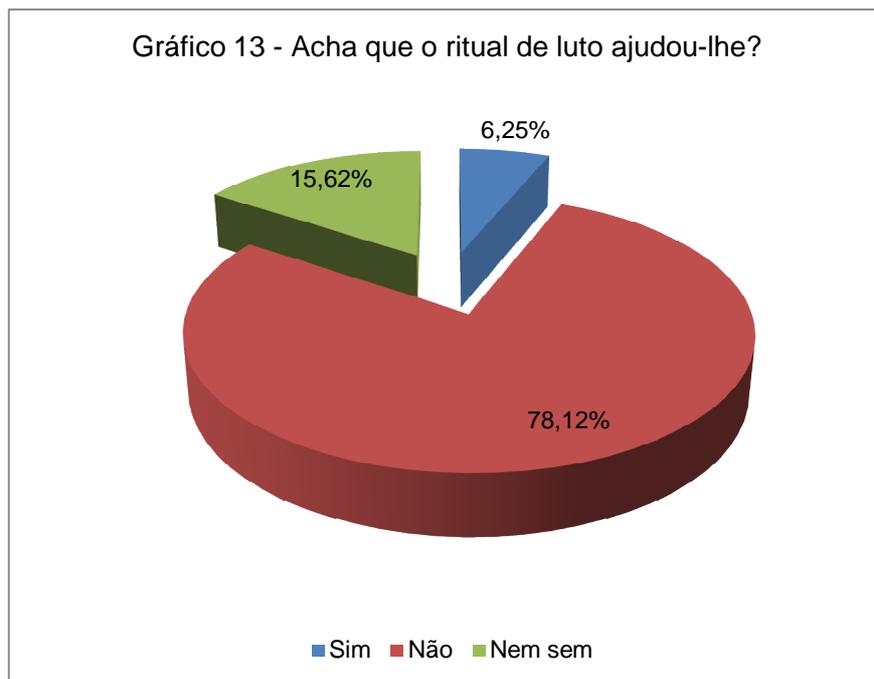
Opções	Frequência	Porcentagem
Consolar a família	10	31,25%
Rezar, incentivar, ajudar, encorajar	2	6,25%
Aconselhar e ajudar com dinheiro	4	12,5%
Apoio psicoemocional	8	25%
Ajuda moral	6	18,75%
Resolver seus problemas	2	6,25%



Em relação à questão acima, 10 (31,25%) assinalaram consolar a família, 2 (6,25%) escolheram rezar, incentivar, ajudar encorajar a família, 4 (12,5%) optaram por aconselhar e ajudar com dinheiro, 8 (25%) optaram por apoio psicoemocional; 6(18,75%) optaram por ajuda moral e 2 (6,25%) apontaram por resolver os seus problemas. Os dados da tabela mostram que há da parte dos inquiridos a preocupação permanente em consolar a família e dar apoio psicoemocional, uma vez que são elementos que ajudam ao indivíduo como lidar com o pesar, evitando perturbações pós-stress traumáticas.

**Tabela 13-** Acha que o ritual de luto ajudou-lhe?

Opções	Frequência	Porcentagem
Sim	2	6,25%
Não	25	78,12%
Nem sem	5	15,62%



Em relação à questão exposta 2 (6,25%) afirmaram que o ritual ajudou, 25 (78,12%) negaram e 5 (15,62%) disseram que nem sempre. Os dados mostram que há maior representatividade de indivíduos consideraram o ritual como algo que não ajudou, o que constitui grande preocupação pelos autores.

## V- Conclusões

Os dados recolhidos e a sua respectiva análise, à luz do quadro teórico tido como referência para a compreensão da situação identificada, permitiram elaborar as seguintes conclusões:

- ❖ Os rituais de luto constituem um factor fundamental para saber lidar com a dor;
- ❖ Uma das complicações desse processo é o luto patológico que é escrito como uma intensificação do luto pelo enlutado e de a pessoa ter reacções de pesar continuamente, sem progredir no sentido de reorganização ou de adaptação;
- ❖ Constatou-se que os rituais de luto, normalmente, começam depois do acontecimento da morte, representando o momento da dor e da tristeza;
- ❖ Os rituais de luto constituem um factor fundamental para a ordem social. O luto parece ser um processo que dura toda a vida. Uma das complicações desse processo é o luto patológico que é escrito como uma intensificação do luto pelo enlutado e de a pessoa ter reacções de pesar continuamente, sem progredir no sentido de reorganização ou de adaptação;
- ❖ O luto constitui um sentimento emocional que deve ser exteriorizado e partilhado para que aquele que se encontram a nossa volta venham dar todo o apoio necessário no que toca ao facto, aconchego, recompensa para se prevenir o risco de qualquer perturbações psicológicas graves e /ou patológicos
- ❖ Verificou-se que não existem, no entanto, emoções ou expressões emocionais universais perante a morte. As emoções perante a morte podem ser compreendidas de diferentes maneiras e variam de acordo com o sistema de valores sociais;

- ❖ Constatou-se que cada sociedade possui um conjunto de traços que caracterizam o modo de manifestar a dor pela morte, que, normalmente são elaborados de acordo com o contexto sociocultural.
- ❖ Os inquiridos, na generalidade, como seria de esperar, a maioria dos indivíduos confirmaram que o luto acaba no período de 1 ano.
- ❖ Em termos de rituais que se realizam antes e depois da morte, verificou-se grande diversificação e uso de diferentes costumes. Este quadro torna-se favorável a reorganização e adaptação social do indivíduo enlutado;

## VI- Recomendações

### Com base nas conclusões recomenda-se:

- ❖ Que se considere o luto como um factor fundamental para encarar a dor, prevenindo o risco de qualquer perturbações psicológicas graves e /ou patológicos;
- ❖ Perante a dor que se partilhe a dor para que aquele que se encontre a nossa volta venha dar ajuda necessária consubstanciada no aconchego, e recompensa com vista a prevenir o risco de qualquer perturbação do fórum psicológico;
- ❖ Que se valorize a diferença nas emoções observadas perante a morte;

Que a Escola acompanhe os professores nas suas actividades didácticas para o seu desenvolvimento profissional;

- VII- Que os professores de língua portuguesa diversifiquem a utilização das actividades;
- VIII- Que se use os procedimentos e técnicas adequadas nas aulas para permitir o desenvolvimento das competências comunicativas;
- IX- Que os professores considerem os métodos de ensino activos como a via indispensável para o alcance dos objectivos traçados;
- X- Que sejam promovidos seminários e outras acções formativas para o reforço da capacidade pedagógica dos professores, especialmente relacionados com o ensino da Língua Portuguesa.



## **XI- Bibliografia**

BRISON, K. J., ( 1992). Just Talk: Gossip, Meetings, and, power in a papua new guinea village, Berkeley, CA: university of California Press.

GLASCOCK, A. P. ; BRADEN, R. W. ( 1981). « Transitions of Bing: Death and Dying In Cross- Cultural perspective », Artigo Não Publicado, apresentado no annual Meeting of the American Anthropological association, Los Angeles, CA, Dezembro.

HOWARTH, Glennys e LEAMAN, Oliver (2004). Morte e Arte de Morrer. Portugal: Editora Quimera.

PARKES, Colin Murray et al. (2003). Morte e Luto Através das Culturas. Lisboa: Climeps Editores.

## **ANEXOS**