



A TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO E O PROCESSO DE LUTO: INTERVINDO NO CONTEXTO CLÍNICO

Acceptance and commitment therapy and the grief process: intervening in the clinical context

Alessandra Torres Gomes Pato¹

Daniela Garcia Bandeca Schwingel²

¹Discente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Bauru

²Orientadora e Docente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Bauru

Resumo

A partir de uma revisão bibliográfica narrativa, este artigo teve como objetivo apresentar a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) como proposta de intervenção clínica no trabalho com o luto. Sendo o luto um processo natural, multifacetado e universal, este estudo parte da compreensão de que a perda de um ente querido desencadeia intensas reações emocionais, cognitivas e comportamentais, afetando o bem-estar físico e emocional do enlutado. A ACT, fundamentada no Contextualismo Funcional, propõe a promoção da flexibilidade psicológica como eixo central da intervenção, priorizando o contato com a experiência presente, a aceitação das emoções, o eu-como-contexto e a ação comprometida com valores pessoais. Achados indicam que ela oferece recursos eficazes para auxiliar o enlutado a lidar com a dor da perda sem recorrer à esquiva experiencial e adaptando a realidade sem o ente querido. O artigo destaca a importância de compreender o luto de forma multidimensional, respeitando a singularidade de cada vivência, assim promovendo intervenções que integrem dor e significado. Nota-se na ACT uma abordagem promissora no cuidado do luto, contribuindo para a reconstrução de sentido e retomada da vida com qualidade e propósito. Este estudo demonstrou um recorte de caso clínico com intervenção a partir da ACT, qual seja, a flexibilidade psicológica, no sentido de manejar o processo de aceitação. A compreensão do tema é essencial para que clínicos ofereçam suporte terapêutico qualificado, promovendo reintegração emocional e social do enlutado. O artigo contribui para o aprimoramento de práticas psicológicas voltadas à saúde mental em contextos de perda.

Palavras-Chave: Luto; ACT; Intervenção terapêutica; Caso clínico.

Abstract

Based on a narrative literature review, this article aimed to present Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as a proposed clinical intervention in grief management.

Given that grief is a natural, multifaceted, and universal process, this study starts from the understanding that the loss of a loved one triggers intense emotional, cognitive, and behavioral reactions, affecting the physical and emotional well-being of the bereaved. ACT, grounded in Functional Contextualism, proposes the promotion of psychological flexibility as the central axis of the intervention, prioritizing contact with the present experience, acceptance of emotions, the self-as-context, and action committed to personal values. Findings indicate that it offers effective resources to help the bereaved cope with the pain of loss without resorting to experiential avoidance and adapting to reality without the loved one. This article highlights the importance of understanding grief in a multidimensional way, respecting the uniqueness of each experience and thus promoting interventions that integrate pain and meaning. ACT is shown to be a promising approach in grief care, contributing to the reconstruction of meaning and the resumption of life with quality and purpose. This study presented a clinical case study with an ACT-based intervention, specifically psychological flexibility, in managing the acceptance process. Understanding this topic is essential for clinicians to offer qualified therapeutic support, promoting the emotional and social reintegration of the bereaved. This article contributes to the improvement of psychological practices focused on mental health in contexts of loss.

Key Words: Grief; ACT; Therapeutic intervention; Clinical case.

Introdução

Todos os seres humanos, no que se refere ao viver, experienciam o estabelecimento de vínculos e, ao mesmo tempo, as experiências de perdas resultantes deles - qual seja, o morrer - uma experiência inevitável e que faz parte da vida. A morte é considerada um evento natural que gera, naqueles que ficaram, intensa vulnerabilidade diante do mundo, uma vez que ela modifica significativamente o ambiente desses (Torres, 2010). Assim, pode-se afirmar que a finitude da vida de alguém significativo produz um importante sofrimento denominado de processo de luto - um fenômeno universal que ocorre a partir da perda de uma pessoa significativa (Oliveira, 2014). Tal fenômeno já foi considerado potencialmente causador de doença física ou mental, no entanto esse conceito foi revisado e avaliado e hoje é visto como um processo natural, produto do rompimento de um vínculo especialmente significativo para aquele indivíduo (Franco, 2021).

O luto é um processo complexo e multifacetado, apresenta similaridades, todavia único em cada pessoa e para cada pessoa. Segundo Dutton e Zisook (2005), não se aponta no luto uma perspectiva linear ou estática e há nele uma importante funcionalidade - a adaptação à perda; portanto é visto como processo, fazendo-se necessário uma atenção que possa alcançar variadas dimensões. Para tanto, sugere-se um modelo multidimensional do fenômeno com ênfase nos níveis de adaptação à

perda, tais como, as experiências emocionais e cognitivas; o lidar com a perda do ente querido; o relacionamento contínuo com ele; a rede socioafetiva; o senso de identidade (Shuchter; Zisook, 1993).

Nesse contexto de adaptação multidimensional à perda, destaca-se a Terapia de Aceitação e Compromisso ou ACT (sigla original em inglês, *acceptance and commitment therapy*). Criada por Steven Hayes, em meados dos anos 80 e consolidada no manual *Acceptance and commitment therapy: An Experiential approach to behavior change* (Hayes et al., 1999) é considerada como um modelo de tratamento que apresenta a ideia de que a linguagem humana dá origem tanto às realizações quanto ao sofrimento humano e que este vem, predominantemente, de processos psicológicos normais.

Dessa forma, a ACT é considerada como um modelo unificado de funcionamento e de adaptabilidade humana – o modelo de flexibilidade psicológica, visto como sua maior essência. Assim como também é validada como sendo uma proposta indutiva em sua natureza (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021) em que se torna possível notar a sua influência na concepção de um modelo de saúde psicológica que não é focada na redução de sintomas e sim na promoção da qualidade de vida por meio da Flexibilidade Psicológica e por meios menos protocolares (Araújo Junior, 2024).

A partir disso pode-se elencar dois objetivos no estudo em questão: compreender o fenômeno luto enquanto um processo que ocorre nos organismos humanos e até em alguns não humanos; assim como demonstrar as possibilidades da abordagem ACT por meio do uso das estratégias terapêuticas para manejo do luto no contexto clínico, uma vez que as evidências científicas indicam que tais estratégias promovem flexibilidade psicológica gerando, portanto, um suporte significativo para a adaptação à perda.

Logo, é possível pensar que todo esse suporte poderá promover a capacitação dos terapeutas no manejo clínico do luto e, dessa forma, contribuir para o alívio do sofrimento emocional de indivíduos enlutados que vivenciam essa dor avassaladora, ao mesmo tempo em que vai reduzindo seu impacto no dia-a-dia dessa existência e caminhando para uma retomada da própria vida, agora na ausência física do ente querido.

Literaturas mais recentes têm assinalado que a ACT de Hayes e Wilson (1994) se apresenta como uma das primeiras a despontar no processo terapêutico do

luto objetivando aspectos como a consciência do presente, a aceitação das emoções e também dos pensamentos, identificação de valores e ações vinculadas a esses.

Métodos

A revisão bibliográfica é apontada como uma metodologia muito usada em várias áreas do conhecimento, mais predominantemente na área da saúde, permitindo uma ampla descrição sobre o assunto e rápida atualização sobre a temática (Canuto; Oliveira, 2020). A presente revisão bibliográfica narrativa teve como objetivo investigar como uma das terapias contextuais pode auxiliar no manejo dos efeitos do processo de enlutamento.

As buscas dos artigos foram realizadas em bases de dados científicas reconhecidas como: PubMed, SciELO, Pepsic, e foram realizadas entre os meses de fevereiro e setembro de 2025. Para um melhor aproveitamento do material disponível, foram utilizados descritores como: “manejo do luto” AND “terapias na intervenção do luto”; “luto normal” AND “transtorno do luto”; “ACT e luto” AND “intervenção do luto”.

Foram selecionados artigos, periódicos e capítulos de livros publicados em português, espanhol e inglês, entre os anos de 2015 e 2025, como também literatura clássica anterior ao período de 10 anos - livros e artigos que foram complementados pelas mais recentes e que permanecem de caráter fundamental para definir conceitos sobre o tema, incluindo trabalhos que abordassem aspectos teóricos, empíricos ou clínicos relacionados ao luto, assim como excluídos ensaios teóricos sem fundamentação empírica ou que não abordam de maneira direta os efeitos do luto, artigos de opinião e outras fontes sem relevância ao tema.

Desenvolvimento

Ampliando a definição do fenômeno luto, ressalta-se que ele é percebido como uma intensa e dolorosa experiência humana pela qual todos que perdem um ente querido irão vivenciá-la; é visto como um processo em que se observa uma importante função - a adaptação a uma perda. Segundo Torres (2021) ele é um gerador de mudanças profundas na vida daquele que ficou e que, inevitavelmente, conduzirá a um intenso e doloroso leque de sentimentos e emoções gerando uma instabilidade significativa no funcionamento de todo o organismo.

Buscar entender de forma mais ampla algumas razões pelas quais o enlutamento conduz a tão intenso sofrimento, justifica-se no sentido de se levar em

conta ser um dos caminhos para ampliar os cuidados com a saúde mental do ser humano. Aqui se pode introduzir Bowlby (1988) que, ao citar Engel, afirma que a perda de uma pessoa é um evento tão traumático psicologicamente que se assemelha a uma ferida ou mesmo uma queimadura fisiologicamente falando.

Embora seja difícil compreender tão dolorosa afirmação, achados científicos identificam alguns aspectos que ajudam a explicá-la. O autor acima citado argumenta que a raiz dessa dor se encontra na formação dos vínculos entre seres humanos e aponta para a existência de uma sequência de comportamentos (ou mesmo de reações esperadas) semelhantes a quando uma criança é afastada da mãe ou do seu cuidador primário. Tal sequência foi por ele denominada de luto – o pesar consequente de uma perda – e pode ser assim descrita: a) processos na formação de vínculos; b) as reações geradas pela separação; e c) o processo de luto; notadamente, quando a separação se estabelece como definitiva (Bowlby, 1990).

Bowlby (1998) no seu percurso de estudos também aponta que o comportamento de apego é uma forma especial de vinculação, acontece por conta de uma necessidade inata de aquisições, apresentando basicamente duas funções: a de proteção (a importante segurança que o adulto traz, visto que ele é capaz de defender o bebê totalmente vulnerável contra toda e qualquer agressão) e a função de socialização (o comportamento de apego se deslocará invariavelmente na trajetória dos ciclos da vida humana, ou seja, dos pais às pessoas ou até figuras simbólicas) (Golse, 1988).

Por conseguinte, pode-se considerar que o vínculo entre duas pessoas (reforçado pelo apego) é a primeira aquisição filogenética do ser humano e que tem como função adaptativa garantir, a partir do reforçamento, que as necessidades de uma e de outra pessoa possam ser atendidas, assim favorecendo de forma importante a sobrevivência (Torres; Fernandes, 2022).

Franco (2021) complementa a importância do papel do vínculo na vida dos seres humanos ao descrever que “no meio da tormenta que alguém enfrenta ao viver um luto, a orientação está exatamente em sua (na pessoa enlutada) experiência de construir vínculos” (2021, p.55).

Parkes descreve o vínculo:

Para a maioria das pessoas, o amor é fonte de prazer mais profunda na vida, ao passo que a perda daqueles que amamos é a mais profunda fonte de dor.

Portanto amor e perda são faces da mesma moeda. Não podemos ter um sem nos arriscar ao outro (2008, p.11).

Na sequência, o autor completa que “talvez não seja o amor que faça o mundo girar, mas ele é a fonte de segurança, autoestima e confiança da maior importância. Sem esses suportes, nós nos sentimos, e de fato estamos, em perigo” (2008, p.13).

Tais constatações evidenciam que não é por acaso que o processo de enlutamento é tido como sendo uma das experiências mais dolorosas que todos os seres humanos e alguns não humanos irão vivenciar. A vida da pessoa enlutada se desorganiza profundamente na mesma proporção do vínculo que ela mantinha com quem partiu. Os projetos, sonhos e propósitos compartilhados com o ente querido funcionavam como estímulos que mantinham comportamentos de pertencimento e identidade.

Com a perda, surge a sensação de que uma parte essencial de si mesmo se foi. Uma fonte de apoio emocional, um reforçador deixou de existir e não voltará, assim, é possível notar no comportamento do indivíduo em luto, respostas emocionais muito intensificadas (tristeza, desespero, incredulidade ou negação, saudades, choque, arrependimento, vazio, preocupação); também surgem períodos de angústia, sentimentos acentuados de culpa, raiva, revolta com a realidade atual, entre outros comportamentos intensos e frequentes, tais como, desorganização das rotinas diárias, agitação (no agir e pensar), dores, dificuldades para dormir, perda de apetite, náusea ou problemas gastrointestinais, dores de cabeça, tensão muscular e a sensação de pânico (Torres, 2024).

É possível também observar que os indivíduos enlutados apresentam com alta frequência: (a) sensação de desconexão de si mesmos, de seu passado, seu presente e seu futuro e, notadamente, da pessoa que ali não mais está; (b) temor em nunca mais serem capazes de se sentirem felizes ou realizados (Fonseca *et al.*, 2022).

Vale aqui ressaltar que, com relação a essas respostas emocionais, nota-se de forma muito frequente um comportamento que geralmente aumenta mais ainda o sofrimento emocional; o comportamento de “negar” sentimentos, emoções, pensamentos e lembranças. A literatura científica nomeia esse comportamento como esquiva experiencial e é considerada a fonte dos problemas emocionais encontrados

no contexto terapêutico provenientes do contexto sócio verbal ao qual todo indivíduo está inserido. O ser humano, ao se esquivar do que sente ou pensa não estará evitando a situação aversiva original e, sim, o efeito que ela gera (Lucena-Santos; Pinto-Gouveia; Oliveira, 2015).

No percurso do luto observa-se frequentemente tais comportamentos, mas, ao evitar ou escapar das sensações vindas da dor da perda, essas se dissiparão apenas temporariamente, surgindo no lugar uma sensação de alívio. Esse reforço negativo leva a pessoa a evitar emoções, pensamentos, lembranças e ou sentimentos; contudo, o evento original (ou seja, a morte do ente querido) continuará presente (Cruz; Reyes; Corona, 2017).

Como citado anteriormente, o luto se manifesta de várias maneiras mesmo tendo alguns parâmetros comuns a todos. Em seu livro *A Anatomia de Uma Dor – Um luto em observação*, ao iniciar o primeiro capítulo, Lewis (2007) descreve como ele se sentiu em relação ao seu luto pela perda da esposa:

Ninguém me disse que o luto se parecia tanto com o medo. Não estou com medo, mas a sensação é a mesma. A mesma agitação no estômago, a mesma inquietação, a boca seca. Outras vezes é como estar ligeiramente embriagado, ou em estado de choque. Há uma espécie de véu entre o mundo e mim mesmo (2007, p.29).

Outrossim, evidências clínicas demonstram que, com o tempo, um número razoável de enlutados se adapta à perda (visto como sendo a real função do luto). A pessoa enlutada, ao aceitar que no luto existem intrinsecamente uma função e, ao mesmo tempo, suas consequências, poderá desenvolver um relacionamento mudado, no entanto, contínuo com o ente que morreu. Dessa forma, segue repensando um futuro com possibilidades de felicidade, alegria, conexão e significado - mesmo em um mundo agora diferente, onde não há a presença do ente querido. A esse processo dá-se o nome de luto integrado: a adaptação à perda transforma e, ao mesmo tempo, integra o luto em sua vida (Torres, 2024).

Esse olhar traz uma reflexão importante, ou seja, não obstante cada pessoa vivenciar a dor de luto a partir do seu repertório comportamental e junto toda singularidade, espera-se que o processo de luto possa levá-la à retomada de sua vida ressignificando suas mais diversas áreas e aprendendo a viver apesar da perda. Assim, as emoções, os sentimentos e os pensamentos, tais como saudades, pesar, tristeza e outros, continuarão habitando em sua vida. Todavia, o enlutado aprende a

conviver com a ausência física da pessoa amada, retomando o seu percurso pessoal (Stroebe, Schut, 1999).

O desenvolvimento de uma compreensão mais aprofundada sobre tão desafiadora e complexa experiência humana avançou consideravelmente nas últimas décadas e mais notadamente a partir do momento pandêmico da COVID-19. Inúmeros estudos e pesquisas vêm se debruçando nessa temática, surgindo, assim, diferentes modelos teóricos. Os pesquisadores Cruz e Zilberman (2022) assinalam que tais modelos ampliam o entendimento sobre os aspectos essenciais dessa intensa experiência denominada luto, ou seja, o processo, a identificação de necessidades e alternativas, assim como olhares eficazes de suporte para com os enlutados.

Complementando essa perspectiva, é possível afirmar um importante salto científico - o reconhecimento das diferenças individuais no processo de adaptação (ou seja, a idiossincrasia e ou a singularidade do ser humano), assim como a compreensão de seu funcionamento e processo, além dos percursos importantes no que se refere a observar/examinar a adaptação daquele enlutado após a ocorrência da morte do ente querido (Cruz; Zilberman, 2022).

Vale dizer também que os modelos mais atuais trazem evidências clínicas, enquanto prática terapêutica, a importância de o profissional buscar equilibrar momentos em que o foco é acolher/validar a dor de seu cliente, ao mesmo tempo em que o ajuda a vivenciar a dor sem esquivas emocionais com momentos em que aprenderá habilidades que produzam reforçadores na ausência do seu ente de amor.

De qualquer maneira, pontua-se que parece inexistir até então uma única teoria que abranja o fenômeno luto e suas consequências para vida do ser humano. Dessa forma, observa-se que há uma carência de dados científicos que embasem a teoria e a prática clínica com relação a esse tema (Fonseca *et al.*, 2022).

Para o presente estudo lançou-se mão de algumas concepções do processo de enlutar-se sob a ótica da Análise do Comportamento e com a ênfase ao modelo trazido pelo contextualismo funcional, a ACT de Hayes e Wilson (1994), uma das abordagens teóricas que evidenciaram eficácia nas intervenções clínicas na área do luto. Diante disso, primeiramente, na esteira da Análise do Comportamento tem-se que:

O comportamento humano, no que se refere à forma de ser e de agir é visto como selecionado por aspectos biológicos, pelas consequências das nossas próprias ações e pelos processos culturais. Dado que o luto humano é um

processo resultante da relação que se estabelece entre o organismo e o seu ambiente, a influência desses aspectos estará presente nesse enfrentamento. Explicitando, o primeiro nível, a filogênese, manifesta-se por meio de encadeadas mutações biológicas preservadas por conta do valor adaptativo, o que favorecerá a sobrevivência de quem ficou; o segundo nível, a ontogênese, provê o repertório construído por meio dos contextos sócio verbais com que o ser humano irá lidar diante das perdas e/ou dos rompimentos de vínculos; o terceiro nível, a cultura, estabelece como a comunidade enxerga o fenômeno morte (finitude da vida, crenças religiosas, tipos de rituais, entre outros). Em conjunto, é possível notar que o modelo de seleção e variação por consequências modela e molda todo e qualquer comportamento e, conseqüentemente, a maneira como cada humano reage à vida, neste caso, à morte. Assim, o luto será determinado de acordo com o repertório comportamental do indivíduo, que se estabelece por meio dos três níveis de seleção acima expostos (de-Farias;Kirchner, p. 179, 2022).

Hoshino (2006) observa em seus estudos que o luto é um processo natural do organismo a partir de um rompimento unilateral de um vínculo e conseqüente perda de todo um contexto gerado de reforços, uma vez que a morte do ente querido gerará uma mudança importante na vida da pessoa que ficou. Assim, a comunidade verbal denominará “luto” o período em que se dá significativo e intenso sofrimento emocional atingindo o bem-estar físico e emocional do enlutado, facilmente de ser observado por meio das respostas privadas e públicas geradas pelo evento doloroso que é a perda (de-Farias; Kirchner, 2022).

De-Farias e Kirchner (2022) sinalizam ainda que vivenciar o processo de enlutamento significa que aquele que ficou faz o enfrentamento do conjunto de reações públicas e privadas sentidas, além da irreversibilidade da perda dos reforçadores (e eventual ganho de outros que poderão surgir).

Ressalta-se, contudo, que na perspectiva da Análise do Comportamento, embora seja possível observar sua eficácia diante das demandas comportamentais do ser humano, a sistematização dos estudos relacionados à temática luto continua sendo um desafio aos pesquisadores analistas comportamentais.

O período do final da década de 80 até a década de 2000 foi marcado pela fundação do Contextualismo Funcional, da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e da Teoria das Molduras Relacionais (RFT). No que se refere à ACT, ela pode ser definida como uma abordagem psicológica que tem como finalidade maior o alívio do sofrimento humano e a promoção de bem-estar. Ela está sustentada filosoficamente no Contextualismo Funcional e mostra a compreensão dos processos verbais/cognitivos humanos fornecida pela Teoria das Molduras Relacionais (RFT).

A ACT traz um modelo de saúde psicológica em que se busca promover a chamada Flexibilidade Psicológica - considerada como um repertório comportamental

de abertura intencional para experienciar estímulos privados (como pensamentos e sensações) no aqui-agora em função do engajamento em ações vinculadas a direções e qualidades de ação (Araújo Junior, 2024).

Araújo Junior (2024) assinala ainda que a ACT foi decomposta em seis processos principais e suas inter-relações, tendo como ponto de partida a flexibilidade psicológica. Os processos que nela se inserem são dimensionalmente distribuídos no chamado Hexaflex e podem ser assim denominados e descritos: Aceitação, Desfusão cognitiva, Atenção plena no momento presente, Self-como-contexto, Valores escolhidos e Ações em direção aos valores.

Aceitação refere-se ao ato de se envolver ativamente com experiências internas, sem evita-las ou tentar altera-las, já que tais tentativas podem gerar consequências negativas. A Desfusão cognitiva consiste em alterara forma como se reage aos próprios pensamentos, atribuindo-lhes um contexto e reduzindo sua rigidez ou literalidade. A atenção plena ao momento presente – *mindfulness*, implica em manter um contato contínuo de isento de julgamentos com os comportamentos públicos e privados que ocorrem no presente momento. Self-como-contexto envolve a identificação de si mesmo como um processo em constante mudança e não como uma entidade fixa e imutável. Valores são compreendidos como consequências livremente escolhidas e verbalmente construídas, relativas a padrões de atividade contínuos, dinâmicos e em evolução, os quais estabelecem reforçadores predominantes para essas atividades, intrínsecos ao engajamento no padrão comportamental valorizado. Os valores são o centro da ACT e podem ser entendidos como meio comportamental verbal. Esses valores funcionam como operantes livres – sem controle aversivo; que modificam as funções de estímulos no ambiente, especialmente o social. Ao definir os valores nos aproximamos deles, pois, esse processo cria condições que favorecem o engajamento em comportamentos convergentes a eles, mesmo que, de início, tais comportamentos possam ser experienciados como desagradáveis ou desconfortáveis. Assim, “agir de modo convergente a valores adequadamente definidos a despeito de desconfortos configura, afinal, Ações comprometidas” (Hayes *et al.*, 2021).

A ACT na intervenção propriamente dita busca priorizar estratégias experienciais no sentido de promover flexibilidade psicológica, uma vez que elas enfraquecem o uso arbitrário da linguagem que levaria a ações ineficazes, ao mesmo tempo que trazem um contato mais direto com as contingências do contexto do cliente.

Existe um enorme leque de estratégias experienciais provenientes da ACT que podem ser aplicadas no contexto clínico, tais como *mindfulness* e técnicas de meditação, direcionamentos de atenção, tomadas de perspectiva (Villatte *et al.*, 2015); assim como pode-se lançar mão do uso de metáforas, por também apresentarem eficácia comprovada, quando aplicadas para auxiliar o cliente a compreender conceitos abstratos de forma mais concreta e acessível, além de promoverem uma nova perspectiva sobre seus eventos privados, enfraquecendo controle por regras e fortalecendo controle por contingências do momento presente (Hayes *et al.*, 2021).

Vale dizer que são exatamente nesses processos que se encontram os responsáveis pela promoção da flexibilidade psicológica e da rigidez psicológica quando da ausência de um ou mais deles. Além disso, cada um desses processos desempenha um papel importante na determinação do quanto as pessoas são capazes de se adaptar às circunstâncias que se encontram em constante mudança, sendo, muitas vezes, desafiadoras da vida.

Para tal modelo, a dor é uma consequência natural de viver, contudo seres humanos sofrem desnecessariamente quando o nível de rigidez psicológica que apresenta acaba por sabotar a adaptação a contextos internos e externos.

Os pesquisadores Cruz, Reyes e Corona (2017) reconhecem que a ACT, ao trabalhar com o luto, promove condições para que o enlutado possa vivenciar sua dor com maior flexibilidade, impulsionando, assim, a aceitação das reações tanto físicas quanto emocionais que a dor da perda estimula de forma bastante intensificada. Logo, tem-se como esperado que o enlutado se adapte a um lugar em que seu ente querido fisicamente não mais ali se encontra, ao mesmo tempo em que caminha numa trajetória em que se busca uma vida valiosa e comprometida, ainda que esteja experienciando a dor da perda.

Dessa forma, no atendimento clínico do enlutado, sendo o foco da ACT a flexibilidade psicológica, o propósito maior é promover a adaptação e a integração da pessoa do enlutado ao novo contexto de vida – um novo universo em que ela deverá estar. Demonstrou-se também que a adaptação só começará a ganhar forma quando o enlutado conseguir observar que as estratégias (de esquiva), até então usadas para manejar e ou reduzir a sua dor, geram efeitos contrários trazendo como consequência um prolongamento dessa dor, prejudicando a adaptação a um mundo em que aquela pessoa não mais se encontra.

Posterior à morte de um ente querido, é comum que os enlutados não queiram continuar experimentando tristeza nem recordar a pessoa que faleceu devido a dor dos sintomas ou a sensação de desconexão com o defunto. Razão pela qual, na maioria dos casos, optam por neutralizar, controlar, ou tentar fazer desaparecer essas sensações ou pensamentos. O resultado de evitar essa experiência, a curto prazo, é que diminuem os sintomas dolorosos e/ou a sensação de desconexão com o defunto, por isso essa estratégia é visualizada como a “solução” para sua dor problemática. O paradoxo dessa estratégia é que, quanto mais tentar controlar ou evitar essa experiência, esta ficará presente por mais tempo e, na maioria dos casos, tende a prolongar o curso, sintomas e dificuldades de funcionamento do luto (Cruz; *et al.*, 2017, p. 28).

No olhar da ACT, portanto, ter uma reação adaptativa com relação ao luto significa que o enlutado reconhece sua perda, mantendo-se em contato com sua experiência de luto, além de estar em contato com outras pessoas e rumar ao encontro de uma vida valorosa e com propósitos (Luoma; Hayes; Walser, 2017).

Cumprе assinalar que a flexibilidade psicológica tem um papel de relevância no trabalho com o luto, uma vez que promove a chamada oscilação voltada para orientação em direção à perda a partir de um estilo aberto. Dessa forma, Cruz e Dillenburg indicam que:

a) a aceitação se dá ao reconhecer que as reações emocionais e físicas pós-perda são partes da experiência de amar e perder e que tentativas de evitá-las vão, notadamente, interferir em uma vida valiosa e de significados para aquele que ficou; b) a desfusão é uma possibilidade para se relacionar com os pensamentos a partir de uma perspectiva, no sentido dos mesmos não restringirem a conexão com a experiência direta e, dessa maneira, criarem condições para permitirem-se estar com eles, não os enxergando como verdades absolutas, mas apenas vendo-os como realmente são (Cruz; Dillenburg, 2022, p.130).

Por outro lado, no que se refere a estar orientado para a chamada restauração, esses mesmos autores mostram que a flexibilidade psicológica permite também um estilo comprometido. Especificando, portanto:

a) a aproximação com os valores leva a pessoa a se aproximar daquilo que realmente ela quer ser e deseja fazer, direcionando-a para o que busca alcançar, orientando, assim, seus comportamentos; b) ação comprometida é considerada uma extensão dos valores e, portanto, envolve o enlutado ao redirecionamento do comportamento, engajando-se naquilo que realmente importa, ao mesmo tempo em que se adapta às contingências mais difíceis que a vida naturalmente apresenta (Cruz; Dillenburg, 2022, p.130).

Por fim, sinalizam também que a ACT demonstra um estilo centrado, o que gera possibilidades de oscilar a partir das necessidades do contexto. Assim, a pessoa enlutada precisa estar:

a) consciente do momento presente, apenas notando aquilo que está experienciando naquele momento, ao contrário de ficar sob controle dos pensamentos que se tem sobre aquilo que está experienciando; b) o eu como contexto, que dá suporte ao enlutado no sentido de se permitir viver a experiência em função do contexto e o que vem dele, ao invés de ficar sob controle de comportamentos mantidos por regra (Cruz; Dillenburg, 2022, p.130).

Discussão

A seguir propõe-se demonstrar como é possível na prática clínica do trabalho com o luto usar os procedimentos originários da ACT, por exemplo, lançando mão de metáforas. Para tanto, mas sem a pretensão de esgotar o tamanho leque de estratégias terapêuticas trazidas na sua esteira, cita-se abaixo recorte de um caso clínico (Souza, 2022), demonstrando a intervenção usada por meio de estratégia ACT, especificamente o uso de uma metáfora.

O seu uso pressupõe ter tido propósitos tais como, ensinar ao enlutado a aceitação das emoções e dos sentimentos a fim de se permitir vivenciá-los como algo natural estimulados pela dor da perda, ao mesmo tempo que caminha para vivenciar as contingências difíceis dela, assim como também identificar e buscar com o enlutado possíveis formas de seguir em frente no sentido de restaurar sua vida na ausência e a partir da ausência física da pessoa querida guiado pelos seus valores pessoais.

Cliente e terapeuta direcionam, portanto, o olhar para ações com compromissos com vistas à restauração.

Caso clínico:

Márcia (nome fictício), de 30 anos, que perdeu seu único irmão (e parente que tinha contato próximo), recentemente por COVID-19, é uma pessoa bem religiosa e se negava a sentir a dor desta perda tão importante, com jargões como “Deus quis assim! Era a hora dele!”, “Chorar a perda é não acreditar na sabedoria de Deus”. Sempre que no processo terapêutico ela era levada a entrar em contato com as emoções naturais decorrentes da perda, ela engolia o choro e entrava nestes processos cognitivos, vivenciando assim o que a ACT denomina como sofrimento sujo. Imediatamente, a sua dor era aliviada. Mas, recorrentemente, ela se queixava de ter sonhos em que chorava e se desesperava com a partida do irmão, além de relatar experimentar cada vez mais ansiedade quando tinha que enfrentar mais um dia e tristeza quando se via “fraca” e “fragilizada” (Souza, 2022, p.239).

A terapeuta realizou as intervenções na tentativa de levá-la a entrar em contato com a sua dor. Entre elas, a metáfora do tigre abaixo descrita:

Imagine acordar uma manhã e encontrar um filhote de tigre adorável e brincalhão miando bem na sua porta. Claro, você o coloca dentro de sua casa e o adota como animal de estimação. Depois de brincar um pouco com ele, você percebe que deve estar com fome. Você dá um pedaço de carne, já que imagina que é isso que os tigres deveriam comer. Você faz o mesmo todos os dias e, dia após dia, seu animal de estimação tigre cresce um pouco mais. Depois de dois anos, a comida diária do seu tigre vai de pedaços de hambúrguer a bifos inteiros. Em pouco tempo, seu tigre não mia mais quando está com fome, em vez disso, ele rugir ferozmente para você quando pensa que é hora de comer. Seu adorável animal de estimação se transformou em uma fera incontrolável, pronta para destruí-lo se não conseguir o que deseja. Sua luta com seus pensamentos e emoções dolorosos pode ser comparada a esse tigre imaginário. Cada vez que você fortalece sua dor alimentando-a com a carne da esquiva experiencial (isto é, tudo que você faz para evitar pensamentos e emoções dolorosas) você ajuda seu tigre da dor a crescer e fortalecer. Alimentá-lo dessa forma parece a coisa certa a se fazer e se fortalecer. O tigre da dor rugir ferozmente dizendo para você alimentá-lo com o que ele quiser ou ele o comerá. No entanto, cada vez que você o alimenta, você ajuda a dor a se tornar mais forte, mais intimidante e com mais controle sobre sua própria vida. (Traduzida e adaptada por Hayes *et al.*, 1999, p.148).

A cliente identificou claramente como alimentava os seus tigres: medo da solidão, medo de desmoronar, medo de ser vista sem fé pelos membros da sua igreja (e que eles se afastassem dela), medo de nunca mais voltar ao “normal”. Nessa intervenção, ela conseguiu, pela primeira vez na sessão, passar mais tempo em contato com seus sentimentos de medo. Começava experienciar a aceitação [...] (Souza, 2022, p.239).

A partir dessa exemplificação de uma intervenção ACT realizada em um caso clínico, pode-se notar no processo de enlutamento que os indivíduos enlutados sentem com muita frequência e de forma intensificada uma gama de emoções, sentimentos, lembranças e pensamentos extremamente dolorosos estimulados pelas contingências da perda. Assim, no sentido de evitar essa dor, tentam se esquivar de senti-la – ou seja, vivenciam a chamada esquiva experiencial - o que já é considerado, a partir da literatura científica, a grande fonte dos problemas emocionais dos seres humanos. Acontece que, ao tentar evitar ou escapar de tais sensações, lembranças ou pensamentos, eles se dissipam, porém, temporariamente. Isso o levará a uma sensação de alívio.

Obviamente, esse reforço negativo manterá o comportamento do enlutado de evitar tais respostas privadas; no entanto o evento primário – a morte da pessoa amada - continuará presente (Cruz; Reyes; Corona, 2017), ou seja, a dor da perda se prolongará e esse contexto de sofrimento pode interferir na capacidade de funcionamento da pessoa enlutada afetando as várias áreas da sua vida, tal como é possível notar no caso clínico acima exposto.

A autora e terapeuta do caso assinala que “[...] era o que estava acontecendo na vida desta cliente. Ela estava se afastando de coisas e pessoas que eram importantes porque não queria ser avaliada como fraca, não queria chorar na frente delas e mostrar seu momento de vulnerabilidade” (Souza, 2022, p.239). Daí a importância no contexto clínico de se buscar, por meio das estratégias embasadas no ACT, a flexibilidade psicológica, nesse caso, o processo Aceitação.

A aceitação da experiência de vivenciar a dor mostra-se fundamental no processo de enlutamento, uma vez que o enlutado passa a reconhecê-la como uma alternativa de se relacionar com a própria dor e que as reações emocionais dolorosas que acontecem após a perda do seu ente querido são parte da experiência de amar e posteriormente perder e que a tentativa de evitar tais processos dolorosos irá, na realidade, se interpor a uma vida valiosa e significativa para aquele que ficou (Cruz, Dillenburger, 2022).

Considerações finais

O luto surge como um sofrimento emocional causado pela ausência de uma pessoa específica que preenchia necessidades de apego – o chamado vínculo -, daí a clareza de que ele passa a fazer parte da própria identidade e da forma de se enxergar o mundo do indivíduo enlutado. Logo, o enlutamento é considerado uma experiência viva, pois levará o indivíduo enlutado a entrar em contato com as contingências da perda, ao mesmo tempo em que ele experienciará toda uma gama de sentimentos, emoções e pensamentos extremamente dolorosos. Ou seja, o mundo daquele que ficou mudou drasticamente; nada mais será como era antes, então os enlutados necessitam redefinir quem são, dar sentido ao que aconteceu, buscar um sentido à própria vida e encontrar significado e conexão com esse mundo que ora se apresenta.

Nesse sentido, no contexto clínico, o profissional necessita manejar clinicamente o processo do luto possibilitando ao enlutado caminhos para sobreviver a partir daquela perda, buscando promover o desenvolvimento de um repertório comportamental de flexibilidade psicológica, clarificação de valores e ações com compromisso, além de outros processos. A aplicação da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) tem demonstrado intervenções que têm como objetivo abandonar a luta pelo controle dos eventos privados dolorosos e, ao mesmo tempo, buscar a clarificação de valores juntamente com ações compromissadas que possam

auxiliar a pessoa enlutada a redirecionar a vida gera resultados significativamente positivos para si nesse novo mundo.

Em síntese, pode-se dizer sim, o “de volta à vida” irá acontecer se a pessoa que vivencia uma importante perda não ficar congelada, paralisada em sua dor e infinitamente presa nela, impedindo-a de processar a ruptura daquele vínculo e consequente adaptar-se a tal perda, no sentido de retomar a vida a partir de novas experiências. A ACT, nessa perspectiva, se sobressai como um modelo teórico-prático robusto quando se lança mão do uso de seus recursos terapêuticos para atingir esse propósito, tal como foi possível verificar, notadamente nesse estudo.

Por fim, vale ressaltar que o tema luto aqui não se esgota; ele continua sendo um intrigante desafio no mundo das pesquisas. Há ainda carência de estudos nessa área. Enfatiza-se, portanto, a necessidade de mais esforços do cenário nacional e internacional no sentido de contribuir para tanto, uma vez que se entende que seria esse o fio condutor para atender às necessidades daqueles que prestam e recebem cuidados.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO JUNIOR, J. M. Terapia de aceitação e compromisso em 2024: presente, passado e futuro possíveis (Parte 01). **Portal Comportese**, 2024. Disponível em <https://comportese.com/2024/06/12/terapia-de-aceitacao-e-compromisso-em-2024-presente-passado-e-futuros-possiveis-parte-01/>. Acesso em: 20 junho 2025.

BOWLBY, J. **Apego e perda**: apego - a natureza do vínculo. Vol1. Tradução de A. Cabral. São Paulo: Martins Fontes.1990.

BOWLBY, J. **A secure base**: parent-child attachment and healthy human developmeent. Tavistock professional book. London: Routledge, 1988.

CANUTO, L. T.; OLIVEIRA, A. A. S. de. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. **Psicologia em Revista**, v. 26, n. 1, p. 85, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100>. Acesso em: 17 maio 2025.

CRUZ, J. I. G.; DILLENBURG. **Estratégias de terapia de aceitação e compromisso no luto**. In: ZILBERMAN, A. B.; KROEFF, R. F. S.; CRUZ, J. I. G. (Org.). O processo psicológico do luto: teoria e prática. Curitiba: CRV, 2022. p. 129-142.

CRUZ, J. I. G.; REYES, O. M.; CORONA, C. R. I. **Duelo**: tratamiento.basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). México: Manual Moderno, 2017, p.13-15.

CRUZ, J.I.G.; ZILBERMAN, A.B. **Entendendo o processo de luto.** *In:* ZILBERMAN, A. B.; KROEFF, R. F. S.; CRUZ, J. I. G. (Org.). O processo psicológico do luto: teoria e prática. Curitiba: CRV, 2022. P. 15-30.

De-FARIAS, A.K.C.R.; KIRCHNER, L.F. Cap. 9. *In:* **Análise do comportamento aplicada na atenção primária, secundária e terciária à saúde.** Porto Alegre: Artmed, 2022. p.177-204.

DUTTON, Y., ZISSOK, S. Adaptacion to Bereavement. **Death Studies**, 29 (10), 887-903.2005. Disponível em <https://doi.org/10.1080/0781180500298826>. Acesso em: 25 junho 2025.

FONSECA, F.N.; SANTOS, L. B.; FREIRE, A. L. L. **Luto: teoria e intervenção em análise do comportamento.** Curitiba: CRV, 2022.

FRANCO, M. H. P. **O luto do século 21:** uma compreensão abrangente do fenômeno. São Paulo: Summus, 2021.

GOLSE, B. **O desenvolvimento afetivo e intelectual da criança.** 3.ed. Artmed. 1998.

HAYES, S. C. Acceptance and commitment therapy: towards a unified model of behavior change. **World Psychiatry**, v. 18, n. 2, p. 226, 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S1808-5687202300010007400023&lng=em. Acesso em: 15 maio 2025.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Acceptance and commitment therapy:** an experiential approach to behavior change. New York, NY: Guilford Press, 1999.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Terapia de aceitação e compromisso:** o processo e a prática da mudança consciente. Tradução de Sandra Maria Mallmann da Rosa. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

HAYES, S. C.; WILSON, K. G. **Acceptance and commitment therapy:** altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, v. 17, n. 2, p. 289–303, 1994. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22478193/>. Acesso em: 25 maio 2025.

HOSHINO, K. **A perspectiva biológica do luto.** *In:* GUILHARDI, H. J.; AGUIRRE, N. C. (Org.). Sobre o comportamento e cognição, v. 17. São Paulo: ESEtec Editores Associados, 2006. p. 313–316.

LEWIS, C. S. Capítulo Um. *In:* **Anatomia de uma dor.** Um luto em observação. Tradução de Alípio Franca. São Paulo: Vida, 2007.p.29-39.

LUCENA-SANTOS, P.; PINTO-GOUVEIA, J.; OLIVEIRA, M.S. **Terapias Comportamentais da Terceira Geração:** Guia para profissionais. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora. 2015.

LUOMA, J.; HAYES, S. C.; WALSER, R. D. **Learning ACT: an Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists**. Oakland: New Harbinger Publications, 2017.

NEIMEYER, R. A. (Org.). **Novas técnicas de terapia do luto: morte e outras perdas**. Porto Alegre: Artmed, 2025.

OLIVEIRA, D.R. Terapia do Luto: contribuições e reflexões sob a perspectiva da Análise do Comportamento. **Academia.Edu**. 2014. Disponível em https://www.academia.edu/7455245/Terapia_do_Luto_contribucoes_e_reflexoes_sob_a_perspectiva_da_Analise_do_Comportamento. Acesso em: 13 out. 2025.

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

SOUZA, A.C.A. Capítulo 10. Estratégias da Terapia de Aceitação e Compromisso para vivência e manejo do luto. *In*: FONSECA, F. N.; SANTOS, L. B.; FREIRE, A. L. L. **Luto: teoria e intervenção em análise do comportamento**. Curitiba: CRV, 2022. p.221-242.

SHUCHTER, S. R.; ZISOOK, S. **The course of normal grief**. *In*: STROEBE, M. S.; STROEBE, W.; HANSSON, R. O. (Orgs). **Handbook of bereavement: theory, research, and intervention**. Cambridge: Cambridge University Press, 1993. p. 23–43. Disponível em <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664076.003>. Acesso em: 20 maio 2025.

STROEBE, M.; SCHUT, H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. **Death Studies**, v. 23, n. 3, p. 197–224, 1999. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>. Acesso em: 13 maio 2025.

TORRES, N. Vivenciar um adeus sem despedidas: a dor do luto na Covid-19. **Portal Comportese**.2020. Disponível em: <https://comportese.com/2020/07/27/vivenciar-um-adeus-sem-despedidas-a-dor-do-luto-na-covid-19-parte-i/>. Acesso em: 15 set. 2025.

TORRES, N. Minicurso: Entendendo o processo de luto e preenchendo uma trajetória na prática clínica. *In*: **ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO COMPORTAMENTO**. XXXIII Encontro da ABPMC, 2024, São Paulo. Informação verbal.

TORRES, N. Capítulo 4. Luto em tempos de COVID: o adeus sem despedidas. *In*: FONSECA, F. N.; SANTOS, L. B.; FREIRE, A. L. L. (Org.). **Luto: teoria e intervenção em análise do comportamento**. Curitiba: CRV, 2022. p.71-102.

TORRES, N.; FERNANDES, K. M. E. O luto humano como processo: considerações conceituais e prática analítico-comportamental. *In*: DE-FARIAS, A. K. C.; KIRCHNER, L. F. (Org.). **Análise do comportamento aplicada na atenção primária, secundária e terciária à saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2022.p.178-204.

VILLATTE, M.; VILLATTE, J.L.; HAYES, S.C. **Mastering the clinical conversation: language as intervention**. New York: The Guilford Press, 2015.

ZISOOK, S. *et al.* **Bereavement: course, consequences, and care.** Current Psychiatry Reports, v. 16, n. 10, p. 482, 2014. Disponível em <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0482-8>. Acesso em: 20 set. 2025.