

Luto na Pandemia como Intervenção Psicossocial: Uma Proposta Pioneira da UnB

Isabela Machado da Silva¹, Sílvia Renata Lordello¹, Larissa Polejack^{1,2}

¹Departamento de Psicologia Clínica –PCL, Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura – PPGPsiCC

²Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária –Dasu/DAC

Durante qualquer surto de doença infecciosa ou diante um desastre ou crise sanitária, as reações psicológicas da população desempenham um papel central para o desenvolvimento de estratégias tanto para evitar a propagação da doença quanto para mitigar o sofrimento emocional e o distúrbio social durante e após o surto. Apesar desse fato, normalmente não são fornecidos recursos suficientes para gerenciar ou atenuar os efeitos das pandemias na saúde mental e no bem-estar (Cullen et al., 2020).

A pandemia da covid-19 descortinou um cenário de inúmeras demandas de Saúde Mental, a partir dos traumas coletivos e impactos socioeconômicos vivenciados pela população (Silva et al., 2020a, 2020b). Desde o início da pandemia, a Organização Mundial da Saúde vem chamando a atenção dos países para a necessidade de desenvolver ações de promoção e de cuidado em saúde mental.

Embora o luto e a perda sejam fenômenos inerentes à existência humana, a forma trágica com que as mortes em decorrência da doença têm ocorrido no Brasil levou a Universidade de Brasília a desenvolver uma proposta de intervenção grupal, com vistas à elaboração de uma tecnologia social que pudesse representar um espaço recursivo para familiares que vivenciavam o luto de seus entes queridos. Este texto descreve o histórico desse trabalho pioneiro, que, em menos de um ano, foi adotado pelo SUS como estratégia de intervenção e tem servido de inspiração para outras Universidades, demonstrando impacto, alcance e uma avaliação extremamente positiva por seus usuários.

Grupo Vínculos e Reflexões: Uma proposta inicial de intervenção

Para contar esse projeto desde sua origem, é preciso voltar ao mês de junho de 2020, quando o Brasil ultrapassava a marca de 36.000 óbitos. O Subcomitê de Saúde

Mental e Apoio Psicossocial (SSMAPPS) da Universidade de Brasília, à época vinculado ao Comitê Gestor do Plano de Contingência (Coes), desenvolveu várias ações de promoção da saúde mental, serviços de apoio psicossocial e articulação de redes e parcerias para o enfrentamento da pandemia. Conforme a situação epidemiológica se agravava a demanda para desenvolver um trabalho de apoio aos enlutados se tornou premente. A Diretoria de Atenção à Saúde Universitária (Dasu), por meio de sua diretora, a profa. dra. Larissa Polejack, organizou então a primeira oferta de grupos voltados a pessoas que perderam seus familiares para a covid-19. As profas. dras. Isabela Machado da Silva e Silvia Renata Lordello, do Departamento de Psicologia Clínica, assumiram a tarefa de elaborar um trabalho de intervenção terapêutica grupal breve voltado a pessoas que perderam familiares em função da covid-19.

A proposta inicial foi delineada pelas docentes em parceria com psicólogas alunas do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura (PPGpsiCC) e voluntárias, bem como uma estudante de graduação. Integraram a equipe, nesse primeiro momento, Aline Rose Pinho, Amanda Guedes Bueno, Bárbara Gomes Bezerra Fontoura, Clara Monteiro Azevedo, Dalysa Gomes Santos, Débora Miúra, Júlia Gouveia de Mattos Leme e Maria Rafaela Bento.

Guiadas pela Terapia Narrativa, a equipe buscou atribuir um nome ao grupo que refletisse a visão de que o luto envolve um processo de revisitar a própria história, em especial no que tange às experiências compartilhadas com a pessoa que se foi (White, 2007). Assim, aqueles que ficaram constroem para ela um novo lugar em suas vidas, um lugar que reconheça sua importância para que tenham se tornado quem são. Trata-se de um trabalho que se baseia em reflexões acerca de como os vínculos construídos entre as pessoas as transformam mutuamente, influenciando a maneira como vêm a si mesmas e à vida como um todo, contribuindo para suas decisões e escolhas. Portanto, não se pretende que se esqueça ou deixe para trás aquele que se foi, mas que se reflita sobre como os aprendizados e as lembranças decorrentes das experiências compartilhadas com essa pessoa farão parte da vida e da história daqueles que ficaram, daqui para a frente. Dessa forma, chegou-se ao nome “Vínculos e Reflexões”.

No que se refere à metodologia adotada, partiu-se do princípio de que a intervenção deveria se dar em formato *online*, como medida de segurança diante da pandemia de covid-19. Desde 2000, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) tem

regulado a oferta de serviços psicológicos através de meios tecnológicos de comunicação à distância. Diante da pandemia, a necessidade de superar o distanciamento físico e alcançar aqueles que necessitavam de apoio psicológico demandou dos psicólogos a intensificação das reflexões acerca de como usar esses recursos, em suas práticas. A oferta *online* de serviços psicológicos tem demonstrado uma série de vantagens, tais como a democratização desses serviços, que passam a estar disponíveis a uma parcela mais ampla da população, a maior comodidade e a superação de possíveis constrangimentos que se mostrem presentes nas relações face a face (Schmidt & cols., 2020). No entanto, também é necessário que o profissional busque formas de construir um vínculo de proximidade e segurança apesar da distância física, de usar plataformas com as quais aqueles que são atendidos se sintam confortáveis e de garantir o sigilo das informações que são compartilhadas nesse meio.

O grupo foi divulgado em redes sociais e na imprensa do Distrito Federal. No período entre 15 e 23 de junho de 2020, inscreveram-se, para participar do grupo, 87 pessoas, maiores de 18 anos e residentes em diferentes regiões do país. Após uma triagem inicial, identificou-se que muitos dos inscritos não haviam compreendido a proposta do grupo. Alguns buscavam apoio psicológico, mas não haviam passado pela experiência da perda de um familiar ou pessoa querida em função da covid-19, outros eram psicólogos ou estudantes e buscavam capacitação para trabalhar com grupos nesse contexto. Realizou-se contato telefônico com todos aqueles que não faziam parte do público-alvo, explicando-se a proposta e encaminhando-se os que se encontravam em sofrimento psicológico para outras iniciativas da Dasu.

Os 26 inscritos que haviam perdido um familiar ou ente querido em função da covid-19 foram divididos em três grupos, de acordo com a faixa etária. A divisão por faixa etária tinha como objetivo favorecer a criação de vínculos entre os participantes, facilitando-se a identificação de similaridades dentre suas vivências. Foram propostos seis encontros, que se desenvolveram entre 06 de julho e 11 de agosto de 2020. Cada grupo foi coordenado por três terapeutas, que se revezavam nos papéis de coterapeutas e observadoras. Os coterapeutas conduziam a sessão, apresentando questões, destacando trechos das falas dos participantes e estabelecendo relações entre o que era trazido por eles. A observadora se responsabilizava pelos registros da sessão, mas também por fazer contato com participantes que se mostrassem muito mobilizados ou que tivessem dificuldades no acesso à internet. A observadora contactava esses participantes por meio

de aplicativo de mensagem instantânea, para compreender o que estava acontecendo e para auxiliar e tranquilizar, nos casos de problema de conexão. Em algumas situações, as coterapeutas também faziam contato com os participantes, seja por terem se preocupado com algo ocorrido durante a sessão ou em virtude da falta do paciente à sessão. Nesses momentos, elas buscavam saber como os participantes estavam e prestar uma escuta adicional.

O modelo a partir do qual foram estruturados os encontros foi adaptado a partir daquele desenvolvido por Tavares et al. (2015) para ser utilizado em intervenções aplicadas em escolas após mortes por suicídio. Podemos destacar cinco temas principais abordados ao longo dos encontros: os acordos para o funcionamento do grupo, as histórias de perda, a reflexão acerca dos próprios recursos, o relembrar a pessoa que se foi e o futuro.

Em um primeiro momento, o grupo esteve voltado para que os participantes se apresentassem e para que fossem feitos os acordos sobre o funcionamento do grupo. Destacou-se que, para que se criasse um ambiente de confiança mútua, seria essencial que todos se comprometessem em preservar as informações compartilhadas naquele espaço, que se deveria participar das sessões sempre com fone de ouvido e em lugar reservado para que outras pessoas que não participassem do grupo não tivessem acesso ao que era abordado. Explicitou-se que não há formas certas ou erradas para se vivenciar o luto, que o propósito do grupo seria cada um encontrar um caminho com que se identificasse, que nem os terapeutas ou participantes estavam naquele espaço para julgarem uns aos outros. Buscou-se tranquilizar os participantes que não desejavam falar em um primeiro momento, garantindo-se que o tempo de todos seria respeitado e que, se não houvesse tempo para um participante se expressar em um encontro, ele poderia fazê-lo no seguinte.

A seguir, os participantes foram convidados a contar suas histórias de perda. Entende-se que esse espaço, em que se fala de forma aberta sobre a perda, é essencial para a construção do vínculo entre os participantes e para que eles possam abordar toda a gama de emoções conflitantes que caracterizam esse momento. Falar sobre a perda é importante para sua elaboração, especialmente porque muitas pessoas, apesar da necessidade de revisitar o tema, sentem que não devem falar sobre isso para não chatear

os familiares e amigos. Portanto, pediu-se que os participantes relatassem o que desejassem sobre a trajetória vivenciada e como lidaram com esse doloroso processo.

Nos encontros seguintes, os participantes seguiram tendo a oportunidade de falar sobre a sua perda, conforme sentissem a necessidade. No entanto, gradualmente também se incentivou a reflexão acerca dos próprios recursos, ou seja, sobre o que os estava ajudando naquele momento, sobre as estratégias que vinham utilizando ou que haviam utilizado em situações de perda passadas, bem como sobre as pessoas que estavam ao seu lado e seus vínculos com estas.

Posteriormente, os participantes se dedicaram a relembrar quem era essa pessoa que se foi, bem como a importância dela em suas vidas. Foram momentos emocionantes, em que se compartilharam lembranças que faziam daquela pessoa alguém especial na trajetória do participante, alguém que seguiria sendo lembrado e influenciando seus caminhos.

Por fim, abordou-se o futuro: o que se deseja e o que se espera dele. O foco se voltou à reflexão sobre como a pessoa que se foi passaria a fazer parte da vida do participante dali para frente.

A experiência de atuar com esses grupos foi intensamente mobilizadora para as psicólogas que os conduziram, pois as profissionais, assim como os participantes do grupo, também estavam vivenciando os impactos da pandemia e sentiam preocupação e medo em relação à própria saúde e de seus familiares. Como forma de acolher todos os sentimentos gerados nas terapeutas e de qualificar o atendimento prestado, destinou-se especial atenção ao processo de supervisão clínica. Adotou-se um modelo frequentemente utilizado em formações na área de Terapia de Família e Casal: a pré e a pós-sessão (Boyle & McDowell-Burns, 2016). Seguindo esse modelo, as terapeutas se reuniam com a supervisora antes do encontro, para discutirem suas expectativas e combinarem as estratégias a serem utilizadas. Após o encontro, supervisora e terapeuta novamente se reuniam para falar sobre os sentimentos despertados pelo encontro, avaliar as intervenções realizadas e planejar os próximos direcionamentos. A supervisora também ficava de prontidão durante a realização dos encontros, estando acessível via aplicativo de mensagens instantâneas, para poder oferecer auxílio à coterapeuta ou observadora caso surgisse alguma urgência, em uma modalidade de supervisão ao vivo remota.

Os participantes reconheceram o grupo como um espaço de legitimação de suas vivências, de compartilhamento de dores e de intensa aprendizagem interpessoal. Consideraram que os recursos que foram generosamente partilhados pelos membros do grupo foram essenciais para amenizar a vivência, até então, solitária da perda.

As avaliações encorajaram novas ações do tipo. O PPGPsiCC decidiu oferecer uma disciplina no semestre seguinte para preparar novos profissionais para realizarem essa abordagem.

Intervenções Psicoterapêuticas e Intervenções Psicossociais no Contexto da Covid-19: Integração Ensino-Extensão

A disciplina foi ofertada no semestre 2020/1, pelo PPGPsiCC. Ao prepará-la, tinha-se o propósito de ofertar uma disciplina teórico-prática, que englobasse tanto a capacitação dos alunos como sua atuação na condução de grupos voltados a pessoas enlutadas pela covid. A disciplina foi ministrada pelas profas. Silvia Renata Lordello e Isabela Machado da Silva, contando com 15 discentes ou voluntários. Destes, seis já haviam participado da primeira edição do projeto. Além deles, passaram a integrar a equipe: Acileide Coelho, Bento Mazuze, Karla Guimarães, Laura Campos, Maria Cristina Hoffmann, Pablinne Duarte, Tereza Dantas e Thaís Costa.

O módulo teórico da disciplina durou seis semanas. Durante esse período, abordaram-se as questões éticas que atravessam os atendimentos *online*, fundamentos de psicoterapia de grupo, o processo de luto em família, os impactos psicológicos, relacionais e sociais da pandemia de covid-19, no Brasil e no mundo, bem como a oferta de práticas psicossociais durante a pandemia.

A partir da sétima semana, teve início o módulo prático e a equipe passou a preparar a oferta de uma nova edição do grupo *Vínculos e Reflexões*. O grupo foi novamente divulgado nas redes sociais e na imprensa do Distrito Federal. No entanto, para evitar a experiência ocorrida na edição anterior, quando houve muitas inscrições de pessoas que não faziam parte do público-alvo, a descrição do objetivo do grupo presente nas peças de divulgação foi revista. A estratégia foi bem-sucedida, de forma que foram recebidas apenas inscrições de pessoas que, de fato, haviam perdido um familiar ou uma

pessoa querida em decorrência da covid-19. Entre 06 e 14 de outubro de 2020, foram recebidas 78 inscrições de pessoas residentes em diversas regiões do país.

Foram compostos quatro grupos, de acordo com a faixa etária dos participantes. Assim como na edição anterior, cada grupo foi conduzido por três membros da equipe, que se revezavam nos papéis de coterapeutas e observador. Manteve-se a estrutura de seis encontros para cada grupo, bem como a supervisão dividida nos momentos da pré e da pós-sessão.

A avaliação final da disciplina consistiu de um relato metacognitivo sobre a experiência de condução dos grupos. A experiência foi avaliada de forma positiva pelos discentes, que a descreveram como “enriquecedora, desafiadora e inquietante”. Aspectos como a supervisão com pré e pós sessão, o uso da coterapia, a alternância de papéis, o planejamento das sessões e os conteúdos abordados no módulo teórico foram elencados como aspectos positivos. Por outro lado, os sentimentos despertados ao ouvir os relatos de perda trazidos pelos participantes, o elevado número de participantes em cada grupo (aproximadamente 17), o fato de a equipe ter sido dividida em grupos pouco antes de seu início, dificultando um maior vínculo entre aqueles que coordenariam cada grupo, e a necessidade de retomar frequentemente o contrato com os participantes foram assinalados como desafios.

Considera-se que, embora a disciplina possa ser aprimorada, atingiram-se os objetivos previstos para sua implementação. Esses ajustes devem ocorrer na nova versão que será ofertada em 01/2021, ministrada pela profa. Silvia Lordello. Acredita-se que o formato adotado possa ser adaptado para outros contextos e utilizado em outros programas de pós-graduação em Psicologia Clínica.

Vínculos e Reflexões após a Segunda Onda da Pandemia

Após a disciplina, a Dasu novamente recebeu muitas solicitações, em virtude da segunda onda da pandemia, com um aumento súbito e expressivo no número de mortos no país. Foi possível construir uma equipe, que foi composta por alunos de pós-graduação que cursaram a disciplina, estagiárias de graduação e psicólogas voluntárias. Cinco alunas de pós-graduação que cursaram a disciplina permaneceram no projeto, que passou a contar também com a participação das graduandas Amanda Campos, Amanda Oliveira, Any Esther Reis, Beatriz Castro, Júlia Ricci e Luscélia Castro, bem como das

psicólogas Mariana Lacerda e Fernanda Gentil (UFG). As monitoras da Dasu tiveram uma participação fundamental na logística das inscrições e organização dos grupos. Essa oferta contemplou 64 usuários, com participantes de 11 estados do Brasil e 1 participante do exterior.

Manteve-se o desenho de seis sessões, que foi aprimorado (Ver Tabela 1; Lordello & Silva, *in press*). O modelo de supervisão com pré e pós-sessão foi substituído pela intervisão semanal com a participação das facilitadoras.

Tabela 1.

Temáticas das Sessões

-
1. Conhecendo o grupo e fazendo acordos.

 2. Investigando a rede de apoio e os recursos

 3. Apresentando o ente querido e suas histórias

 4. Conexão entre as pessoas apresentadas e ressonâncias

 5. Buscando recursos e redes comunitárias

 6. Seguindo em frente e revitalizando projetos com a força dos legados

Algumas avaliações de participantes merecem ser destacadas em alguns trechos, como:

Acho muito válida a realização desses grupos, pois por meio deles escancaramos nossa fraqueza mas ao final nos surpreendemos com nossa força, e foi assim que me vi, tendo um espaço de fala, de escuta, de desabafo, de construção e reconstrução, de laços em comum, de coleta de motivos e propósitos para permanecer forte. (P3)

Sem palavras para agradecer a iniciativa da UnB em reunir essas pessoas para viver essa experiência. Eu estava completamente perdida em um luto extremamente dolorido, sem significado, sem compreensão, carregado de muita dor e revolta por tudo que estava acontecendo à minha volta. Durante as sessões da terapia eu pude, em primeiro lugar, encontrar em outras pessoas a mesma dor que estava em mim, me machucando tanto. Pude também, através das orientações ... entender o que estava acontecendo e dar sentido às coisas, na maioria das vezes resignificando tudo. Eu sozinha não conseguiria... (P6)

Diante desses depoimentos e de tantos outros que estimulavam a oferta do trabalho em larga escala, foi preciso dar um passo maior.

Ampliando Vínculos e Reflexões: A Parceria com a Secretaria de Estado de Saúde do DF

Inspiradas pela ideia de matriciamento e de ampliar o acesso da população, tão sofrida com uma perda que passava de 400 mil mortos no Brasil, foi realizada uma parceria com a Secretaria de Estado da Saúde do Distrito Federal. A iniciativa seria concretizada na forma de Curso de Extensão pela Universidade de Brasília, com módulos teóricos e práticos. Dessa forma, durante a capacitação, os psicólogos da rede e de instituições parceiras desenvolveriam o grupo com seis sessões, acompanhados pela equipe da UnB. A proposta pedagógica do curso foi desenvolvida e implementada pela prof. Silvia Lordello, com o apoio de uma equipe de coordenadores composta pela diretora da Dasu, prof. Larissa Polejack, pela coordenadora da Coap, Cristineide França, pela Gerente de Psicologia da SES, Rúbia Marinari Siqueira e pela equipe de apoio da Dasu.

O curso de extensão intitulado “Formação de Multiplicadores em Manejo de Grupos de Enlutados pela covid-19” foi iniciado em 31/05/2021 e reúne 37 psicólogos da SES-DF, 16 psicólogos das instituições parcerias da Dasu, 28 estagiários do curso de Psicologia da UnB, além da equipe que ministra o curso. Essa ação está prevista para se encerrar em 21/07/2021, tendo como alcance cerca de 435 usuários atendidos nos grupos, 29 grupos realizados e 80 profissionais capacitados na rede, incluindo os

graduandos em fase final de sua formação. A ação de extensão mostra-se expressiva pelo potencial de capilarização da proposta de tecnologia social, uma vez que os psicólogos da rede representam todos os níveis de atenção de saúde e podem promover a difusão desse trabalho na forma de matriciamento em outras equipes.

A proposta de aplicar o desenho do curso em sessões semanais com o suporte da UnB, em intervisões nas quais todos partilham suas vivências, tem permitido obter muitos *feedbacks* positivos, mesmo com o processo em curso. É notável o quanto tem sido válido também como proposta de formação dos futuros psicólogos, por se tratar de um estágio profissional construído com a rede, em uma parceria muito benéfica para estagiários e para os profissionais. Ainda que em pleno processo, já vislumbramos alguns desafios, como a fila de espera de usuários que é crescente na esperança que profissionais capacitados concretizem um robusto projeto de implementação. Outro desafio é atender às várias solicitações para novas edições do curso e novas redes a serem capacitadas, inclusive em diferentes estados e até mesmo países. Mas esse será um novo capítulo dessa história que parece tão promissora na transformação de realidades dolorosas.

References

- Boyle, R., & McDowell-Burns, M. (2016). Modalities of marriage and family therapy supervision. In K. Jordan (Ed.), *Couple, marriage and family therapy supervision* (pp. 51-70). Springer.
- Conselho Federal de Psicologia. (2012). *Resolução CFP nº 003/2000*.
<https://www.crprs.org.br/upload/legislacao/legislacao40.pdf>
- Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B.D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic, *QJM: An International Journal of Medicine*, 113 (5) 311–312,
<https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>
- Lordello, S. R. M., & Silva, I. M. (In press). The grief elaboration process in the pandemic scenario: A group intervention. In E. Arduman (Ed.), *Anxiety, Uncertainty, and Resilience During the Pandemic Period - Anthropological and Psychological Perspectives*. Intech Open.

Schmidt, B., Silva, I. M., Pieta, M. A. M., Crepaldi, M. A., & Wagner, A. (2020).
Terapia on-line com casais e famílias: Prática e formação na pandemia de Covid-
19. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 40, 1-15. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243001>

Silva, I. M., Lordello, S. R., Mieto, G., & Schmidt, B. (2020a). Brazilian families facing
the COVID-19 outbreak. *Journal of Comparative Family Studies*, 51(3-4), 324-336.

Silva, I. M., Schmidt, B., Lordello, S. R., Noal, D. S., Crepaldi, M. A., & Wagner, A.
(2020b). As relações familiares diante da COVID-19: Recursos, riscos e implicações
para a prática da terapia de casal e família. *Pensando Famílias*, 24(1), 12-28.

Tavares, M., Lordello, S. R., & Montenegro, B. (2015). Estratégias preventivas do
suicídio com adolescentes nas escolas. In S. G. Murta, C. Leandro-França, K. B. dos
Santos, & L. Polejack (Eds.), *Prevenção e promoção em saúde mental* (pp. 757-776).
Sinopsys.