

## A MORTE E O LUTO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Klinger Johnson  
 Teólogo  
 Mestrando em Agroecologia (UEM/MPA)  
 Membro do GEIFA  
[klinger.johnson@gmail.com](mailto:klinger.johnson@gmail.com)

Luanna Freitas Johnson  
 Psicóloga  
 Mestre em Psicologia  
 Doutoranda em Educação (DINTER UEM/UNIR)  
 Membro do GEIFA.  
[luannajohnson@unir.br](mailto:luannajohnson@unir.br)

*Quando você foi embora fez-se noite em meu viver  
 Forte eu sou, mas não tem jeito  
 Hoje eu tenho que chorar [...]*  
 Travessia ([Fernando Brant](#) e Milton Nascimento, 1967)

Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) anunciou que o mundo estava assolado pela pandemia do novo coronavírus (COVID 19). A COVID 19 possui rápida disseminação, o que tem elevado o número de casos em um curto espaço de tempo e contribuído para a evolução dos casos graves. Tais fatos têm gerado um massivo aumento de internações hospitalares, utilização de terapias intensivas e óbitos.

Em meados de julho, segundo dados disponíveis no painel “*Coronavírus Brasil*” do Ministério da Saúde<sup>1</sup>, o Brasil já apresentava quase dois milhões de casos e acumulava mais de 75 mil óbitos confirmados em decorrência do novo Coronavírus.

O avanço da COVID 19 invadiu o cotidiano da humanidade de forma intrépida, alterando o curso da vida, interrompendo planos, rompendo com a utópica normalidade, impondo medidas de isolamento e distanciamento social. Isso tem nos colocado constantemente diante da morte, pois a cada dia recebemos a notícia de que entes queridos, familiares, amigos e conhecidos se tornaram mais um número para a estatísticas de óbitos causados por esse vírus.

É inegável que o cenário atual apresenta inúmeros e complexos aspectos a serem considerados, pois a sociedade tem sido afetada nos mais diversos segmentos tais como economia, saúde, segurança, educação, etc. Todavia,

<sup>1</sup> Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>

queremos desenvolver neste ensaio uma breve análise sobre o luto, um tema que muitas vezes passa despercebido nos vários âmbitos e, ainda, os estudos e pesquisas a seu respeito são escassos.

No presente ensaio, discorreremos, de forma breve, a respeito de lidar com a morte ao longo do tempo. Em seguida, apresentamos algumas questões acerca do luto e do processo de elaboração do mesmo.

Diante do luto, é preciso encontrar recursos que nos ajudem a fazer a travessia da perda que se configura como aprendizagem para conviver com a ausência e saudade daquele que partiu e na ressignificação da própria vida.

### **BREVE CONSIDERAÇÕES SOBRE A MORTE**

Desde as mais antigas sociedades, foram criados sistemas fúnebres como uma forma de lidar com a morte. Há inúmeros registros relacionando a morte a perda, ruptura, desintegração, degeneração, mas, também, com fascínio, sedução, uma grande viagem, entrega, descanso ou alívio (KOVÁCS,1992).

Em seu primeiro livro do Antigo Testamento, a Bíblia indica que a morte significa o fim total da existência do homem: “*O Homem foi tirado da terra, e ao pó voltará*” (Gênesis 3:19). Entretanto, no Novo Testamento, a morte é vencida através da ressurreição de Cristo, evidenciando a crença na pós vida, pois, na perspectiva cristã, através da fé, a finalidade da vida humana é se encontrar com seu Deus após a morte.

Aries (2012), ao estudar as atitudes do homem diante da morte, identificou diferentes formas encontradas para lidar com esse acontecimento. Ele relata que no século XII a morte era naturalmente aceita como uma fase do desenvolvimento e não existiam tantas expressões de tristeza e lamentações. Contudo, entre os séculos XII e século XVIII, o autor identificou que a morte passa a ser vista relacionada aos temas macabros e imagens de decomposições físicas. Emerge ainda a ideia de juízo final, no qual os atos realizados em vida serão julgados, definindo, então, o destino do indivíduo.

No século XVII, a morte também ganhou espaço na arte e literatura, o que contribuiu para a visão da morte como algo peculiar e despertou a dramaticidade e a emoção a esse processo (ARIÈS, 2012).

As visões sobre a morte foram se transformando ao longo do tempo por influência de várias instituições, mas a religião foi determinante, pois propagavam a existência de uma vida após a morte. No século XVIII, emergiu uma tendência de cunho romântico o que levou a pensar na morte do outro.

A partir da segunda metade do século XIX, Ariès (2012) observa uma mudança brusca na visão do homem sobre a finitude da vida. A morte passa a ser refletida com um sentimento silencioso e vergonhoso.

Dessa forma, no século XX, a temática sobre a morte se tornou um interdito, sendo suprimida da comunicação entre as pessoas, apesar de estar entre elas. E, desde o início do século XXI, não só está entre as pessoas, como também está mais próxima a elas, haja vista que os avanços tecnológicos e das telecomunicações invadem os lares com cenas de morte decorridas das mais diversas e inusitadas situações (KOVÁCS, 2005).

Para Kovács (2005), isso se torna um paradoxo, pois segundo ela *“Então, ao mesmo tempo em que é interdita, a morte torna-se companheira cotidiana, invasiva e sem limites, e, embora essas mortes estejam tão próximas (real ou simbolicamente), reina uma conspiração do silêncio”* (p. 486).

Ainda que tenhamos consciência de um ciclo natural em nosso desenvolvimento, no qual nascemos, crescemos e morremos, falar sobre a morte ainda é algo que incomoda e, enquanto puder, deve ser evitado. Todavia, o cenário que se configura decorrente do coronavírus tem nos colocado diariamente em contato com o tema, levando-nos a conviver com a perspectiva dela e de sua proximidade nos nossos contextos familiar e social.

Quantos de nós, nesse período de pandemia, não perdemos alguém do nosso círculo social ou conhecemos alguém que perdeu um familiar ou um ente querido?

Indubitavelmente, a morte e o luto são questões que fazem parte do cotidiano da vida e do viver de todos nós. A iminência da morte traz à tona a vulnerabilidade e a finitude do ser humano bem como a ausência e perda de um ente querido, pela morte, seja ela de diferentes formas: doença; de forma repentina; por acidentes; morte na visão sociocultural, separações etc., podendo desencadear muitos sentimentos inerentes a esse processo: perda, impotência, fragilidade, dor, revolta, entre outros. Estes são aspectos difíceis de serem analisados, pois envolvem a

razão, a emoção e a fé e ainda podendo ainda provocar desequilíbrio e desajuste no repertório do indivíduo, pois o que está em pauta é a perda definitiva de alguém por quem o sujeito nutre um sentimento.

## **A TRAVESSIA DO LUTO**

Diante de tantas mortes em decorrência do coronavírus, novas medidas restritivas são impostas, principalmente em relação aos rituais fúnebres. Autoridades estabelecem decretos que limitam o tempo e o acesso das pessoas em velórios e cortejo fúnebre. O risco de contaminação altera os procedimentos para o sepultamento. Essa nova realidade objetiva repercute nas questões subjetivas, na forma como a sociedade lida com tais situações, mas, certamente não diminuem o sofrimento daqueles que perdem um ente querido.

Parkes (2009) afirma que a perda por morte gera um grande sofrimento, pois várias outras perdas acompanham esse evento. As perdas não se limitam apenas ao ente querido, mas abrangem perdas que envolvem a dinâmica e a distribuição de papéis na família e provoca uma grande desorganização em vários aspectos, seja no âmbito econômico, social e familiar, ou seja, quem perde algo ou alguém, vive a tristeza da ausência e tem que se adaptar a uma nova realidade.

De modo geral, a pessoa se sentirá desorientada diante da morte e do luto e nada será mais profundo e doloroso do que o sentimento de perda (SILVA, 2017). Nesse contexto, o processo de elaboração do luto configura-se como um importante meio de reorganização mental, emocional e até mesmo social.

O luto pode ser definido, essencialmente, como uma reação à perda, em geral de uma pessoa, em especial de uma pessoa amada (PARKES,1998). Constitui-se em uma reação normal a qualquer perda de importância, não apenas em conexão com a morte real de uma pessoa amada.

Sendo assim, a travessia do luto é um período de tempo necessário para a elaboração progressiva da perda e é composto por diversos elementos que envolvem um processo mental através do qual o equilíbrio psíquico é restaurado após a perda.

O luto é vivenciado pelas pessoas de uma forma individual, pois tanto fatores externos quanto internos afetam a capacidade que uma pessoa possa ter para

completar o processo do luto. Dessa forma, não há como estipular o tempo de duração para que a pessoa complete a travessia do luto, que consiste na elaboração de sua perda e na aprendizagem para conviver com ela. Essa travessia não está isenta de dor e por vezes, exige-se grande esforço de adaptação às novas condições de vida.

É importante destacar que completar a travessia do luto ou elaborá-lo não significa que a pessoa irá esquecer aquela partiu e sim, que aprendeu a viver apesar da perda, ou seja, sentir a ausência daquele que partiu, sentir saudade, são sentimentos que continuarão existindo, porém, a pessoa enlutada aprende a conviver com essa perda, retomando sua própria vida.

A travessia do luto é um processo individual, porém não deve ser realizado de forma isolada, pois a expressão dos sentimentos é um caminho positivo para aqueles que estão sofrendo com uma perda.

Por isso, ter à disposição uma rede de amigos, ou parentes, ou profissionais pode ser um apoio incomensurável na reconstrução da vida após a perda. Poder expressar, sem inibição, os sentimentos, medos, angústias, e ser compreendido em sua dor é altamente positivo em casos de sofrimento com a perda de um ente querido por morte (ALMEIDA, 2015, p.77)

Almeida (2015) pontua, também, que o apoio espiritual é um recurso bastante relevante, tanto no momento da perda quanto no processo do luto, pois podem fornecer ao enlutado, palavras de encorajamento que os leve a ressignificar a vida após grande sofrimento.

Para a autora, a espiritualidade pode ser um recurso de superação da dor, pois através da busca espiritual, a pessoa enlutada poderá encontrar forças para continuar sua caminhada e refazer o significado de suas vidas.

## CONCLUSÃO

O mundo não estava preparado para enfrentar o coronavírus. Tudo o que estamos vivendo não constava no planejamento dos brasileiros e a maioria de nós jamais imaginou que poderia enfrentar a perda de alguém em decorrência desse vírus. Ainda que não tenhamos nos deparado com a dor de perder alguém, inevitavelmente, somos afetados pelas medidas restritivas que nos infringem perdas

simbólicas, perdas de investimentos, perdas de sonhos, enfim, diversos tipos de perdas.

Tais perdas geram um turbilhão de sentimentos e comportamentos em intensidades diferentes em cada indivíduo, independentemente da idade, do credo, da posição social e/ ou grau de formação.

Considerando que as adversidades suscitadas pelo avanço da COVID 19 são tão recentes que, ainda não é possível encontrar estudos aprofundados sobre as consequências que a pandemia deixará na humanidade. A maioria das pesquisas estão centradas na busca por vacina, pelo tratamento, pela redução na contaminação etc. Compreendemos que, em uma situação de crise como a que estamos enfrentando, diversos cenários devem ser traçados e não há apenas um caminho possível. Neste ensaio, pretendemos destacar um, dentre tantos cenários que surgem diante da pandemia: o luto.

Afinal, se o número de óbitos ultrapassa 70 mil, a quantidade de pessoas sofrendo a dor da perda é muito maior, haja vista que aquele que sucumbe ao vírus, não é apenas um número isolado a integrar a estatística, mas é um pai, uma mãe, um filho, um marido, uma esposa, um amigo, enfim, uma pessoa que se relacionava com outras tantas, ocupando em suas vidas um lugar que hoje está vazio e obriga o enlutado a enfrentar a dor da ausência e da saudade.

Diante deste cenário, é necessário reconhecer a necessidade de criar recursos que possam colaborar na vivência do luto, pois este é um processo dinâmico que demanda tempo para ser elaborado, não sendo apenas um quadro de sintomas que surge depois da perda e logo desaparece (PARKES, 1998).

Assim, elencamos como recurso para o enfrentamento no luto, o apoio espiritual. Conforme destaca Almeida (2015), diante do sofrimento, as pessoas buscam conforto em algo maior e mais poderoso para conseguir reunir forças de modo a continuar sua caminhada e refazer o significado de suas vidas.

Encerraremos este ensaio com um texto que retrata o processo de enfrentamento da morte de um ente querido e da travessia do luto, tendo como recurso a espiritualidade<sup>2</sup>.

“Naquele dia tudo estava em seu curso normal, como todos os dias. O sol se fazia aparecer com todo o seu esplendor, iluminando o céu azul e sendo adornado

---

<sup>2</sup> Texto escrito por um dos autores, diante da perda de seu pai.

de nuvens brancas que em nossa infância identificávamos animais, aviões e navios. Mas, num certo momento me deparei com você, que chegou de repente, com um olhar que não precisava falar.

O seu olhar veio de encontro a minha alma e me falou sem palavras. Não precisa falar nada, em segundos eu já sabia: ele se foi. Mas, mesmo assim, você insistiu em falar, porém, eu precisava ouvir.

O meu coração não era suficiente para me convencer do que estava acontecendo. Eu olho para os lados e vejo as pessoas olhando para mim, sem saber o que dizer ou fazer, era um olhar de dor, de pena, de angústia.

Ergo os meus olhos para o céu, pois ele está tão bonito! Quem sabe mostrará algo da minha infância.... Não é isso que vejo.

Ele foi se transformando em nuvens escuras e densas, procuro formas e beleza, mas não encontro. Procuro o sol para enxergar o seu brilho, ele se esconde por trás das nuvens, talvez para poder chorar escondido.

Volto o meu olhar para as pessoas ao meu redor, mesmo sem ter respostas para o que está acontecendo, vem à minha mente que aquilo não está acontecendo eu irei acordar e ter certeza, foi um pesadelo.

Mas, isso não acontece, imediatamente recolho os pedaços de mim que caíram no chão e tento organizá-los, tentando mostrar uma força que não encontro, pois neste momento só consigo chorar.

Sinto que, em segundos, aconteceu uma transformação. O meu porto seguro foi destruído, não o tenho mais. O meu abrigo foi destruído. Sinto-me sem lugar para ficar e a solidão me invade.

Ainda sem entender, tento me apegar às lembranças, fazendo relatos sobre os últimos momentos, buscando um jeito de burlar o tempo para que não passe e eu volte a vivê-lo novamente. Não consigo.

Mas, vou contando a minha história para quem possa ouvir, não me importa quantas vezes terei que repetir. Essa é a única maneira de permanecer vivo neste momento. Quando paro de contar, sinto que os meus sonhos foram roubados por uma brisa que os levou para longe de mim e não posso alcançá-los.

Amanhã eu não sei se irei sonhar novamente, se conseguirei olhar para o céu. Tenho medo do anoitecer, a cama está vazia e fria e a solidão da madrugada é

longa e me faz chorar. A dor é tanta que não tenho como descrevê-la. Quantas perguntas sem respostas!

A única certeza que tenho neste momento é que o nosso Deus está perto do coração quebrantado, porque ele sofre quando vê um filho sofrendo, ele chora quando nos encontra chorando. Um coração sofrendo quebranta o coração de Deus. Imediatamente ele chega para nos acalantar, cabe-nos buscá-lo, pois *“Perto está o Senhor dos que tem o coração quebrantado, e salva os contritos de espirito”*. *Salmos 35:18*

Em meio à dor e escuridão, vivenciei a experiência de travessia do luto. Nunca vivera algo parecido antes. Hoje, a dor amenizou, mas permanece um sentimento de falta e saudade e a única resposta que tenho como cristão é relembrar que Deus criou o homem e mulher para viver eternamente. Não havia a ideia de luto. Essa palavra vem com consequência do pecado. Desta forma, entendo por que ela vem atrelada à saudade.

Há momentos em que a saudade é tão intensa que chega a doer, porém, neste instante a esperança se renova ao lembrar que a grande esperança será o nosso reencontro na eternidade. Lá, não haverá saudade, nem dor e seremos verdadeiramente felizes, pois como cristão temos a convicção de que viveremos na eternidade. Aqui, estamos apenas de passagem”.

Acreditamos que, na conjuntura atual, é necessário compreender o luto como um processo que faz parte do desenvolvimento humano e que não pode ser ignorado. Assim, como a COVID 19 afeta a todos, independentemente da idade, raça, posição social e credo, e nos impõe a realidade de quão vulnerável é a vida humana, a morte e o luto também se impõem a nós de forma inesperada. Não há como fugir, precisamos então, buscar recursos que nos ajudem a reunir forças para continuar a caminhada e refazer o significado de nossas vidas.

## **BIBLIOGRAFIA**

ALMEIDA, T. C. S. Espiritualidade e resiliência: enfrentamento em situações de luto. *Sacrilegens*, Juiz de Fora, v. 12, n.1, p. 72-91, jan-jun/2015  
<http://www.ufjf.br/sacrilegens/files/2016/03/12-1-7.pdf>. Acesso em 20 de jun. de 2020.

ARIÈS, P. **História da morte no ocidente**: da Idade Média aos nossos dias. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2012.

BIBLIA. Português. **A Bíblia Sagrada**: Antigo e Novo Testamento. Traduzida em português por João Ferreira de Almeida. 2. ed. rev. e atual. no Brasil. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 2010.

KOVÁKS, M. J. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.

KOVACS, M. J. **Educação para a morte**. Psicol. cienc. prof. , Brasília, v. 25, n. 3, p. 484-497, 2005. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932005000300012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932005000300012&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 20 de junho de 2020.

PARKES, C. M. **Luto**: Estudo sobre a perda na vida adulto. São Paulo: Summus Editorial, 1998

PARKES, C. M. **Amor e perdas**: as raízes do luto e suas complicações. São Paulo: Summus, 2009.

SILVA, I. S. M. **Considerações Acerca dos Processos Psíquicos do Luto**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Edição 08. Ano 02, Vol. 01. pp 193-207, Novembro de 2017

