



Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Escola de Ciências Sociais e da Saúde

Departamento de Psicologia

**O Luto da Perda do Relacionamento Amoroso:**

**Revisão da Literatura**

**Gabriella Ribeiro de Paiva e Isabela Gomes Teixeira**

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Valéria Moraes Katopodis

Goiânia, maio de 2025

## **O luto da perda do relacionamento amoroso: revisão da literatura**

Mourning the loss of a loving relationship: a literature review

**Autoras:**

Gabriella Ribeiro de Paiva

Isabela Gomes Teixeira

Prof<sup>a</sup> Valéria Katopodis

### **Resumo**

O presente trabalho teve como objetivo analisar os aspectos psicológicos do luto experienciado após o rompimento amoroso, considerando seus impactos emocionais e as diferentes formas de manifestação. Para isso, foi realizada uma revisão da literatura, com levantamento de artigos científicos nas bases PUBMED, CAPES e BVS-LILACS, utilizando descritores como “luto”, “divórcio”, “viuvez”, “perda” e “ruptura”, entre outros. Foram incluídos estudos dos últimos cinco anos, nos idiomas português, inglês e espanhol, com abordagens qualitativas e quantitativas. Foram analisados alguns aspectos presentes nos textos, como: fatores que influenciam na intensidade do luto amoroso, reações diante da perda, efeitos na identidade, estratégias de enfrentamento e lacunas existentes. De modo geral, os objetivos propostos foram alcançados. Concluiu-se, portanto, que existem fatores que influenciam a intensidade do luto, como qualidade da relação, estilo de apego, dependência emocional e rede de apoio e que, independentemente do tipo de rompimento, o apoio social é a principal estratégia de enfrentamento. No entanto, observou-se que a quantidade de produção científica relacionada ao tema ainda é limitada, o que também restringiu os resultados obtidos.

**Palavras-chaves:** luto, perda, duelo, ruptura.

## **Abstract**

The present study aimed to analyze the psychological aspects of grief experienced after a romantic breakup, considering its emotional impacts and the different forms of manifestation. To this end, a literature review was conducted, with a survey of scientific articles in the PUBMED, CAPES and BVS-LILACS databases, using descriptors such as “mourning”, “divorce”, “widowhood”, “loss” and “breakup”, among others. Studies from the last five years were included, in Portuguese, English and Spanish, with qualitative and quantitative approaches. Some aspects present in the texts were analyzed, such as: factors that influence the intensity of romantic grief, reactions to loss, effects on identity, coping strategies and existing gaps. In general, the proposed objectives were achieved. It was concluded, therefore, that there are factors that influence the intensity of grief, such as relationship quality, attachment style, emotional dependence and support network and that, regardless of the type of breakup, social support is the main coping strategy. However, it was observed that the amount of scientific production related to the topic is still limited, which also restricted the results obtained.

**Keywords:** grief, loss, bereavement, breakup

## **Introdução**

O luto é uma reação que ocorre quando se perde alguém ou algo significativo. Ao vivenciar o luto é possível sentir-se triste, sozinho ou até mesmo culpado, sem energia para realizar atividades, podendo experimentar sintomas ansiosos e choros, acompanhados de preocupação, afetando assim na sua forma de se relacionar com o mundo (Zwielewski & Sant'Ana, 2016). Ainda que esperadas, essas respostas frente ao sofrimento podem se revelar de diferentes formas em cada indivíduo, tendo em vista que cada ser é único, dotado de experiências, aprendizados e características individuais (Corrêa, 2012).

A reação emocional diante da morte real de uma pessoa denomina-se luto concreto (Ramos & Cirino, 2020). Assim como a viuvez, processo pelo qual ocorre a perda do cônjuge devido ao falecimento, e é marcada pela transição para um novo modelo de vida, que exige uma reestruturação emocional, social e, muitas vezes, financeira (Carr & Utz, 2001). Além disso, ela pode ser influenciada por diversos fatores como as circunstâncias da morte, a qualidade do relacionamento prévio e gênero (Gabarra et al., 2023).

Apesar do luto ser tradicionalmente associado à morte física, ele também pode trazer consigo as perdas simbólicas que também podem emergir na viuvez, assim como no término de um relacionamento amoroso (Beserra et al., 2018). Nesse caso, o sofrimento decorre não somente da ausência física do outro, mas da ruptura afetivo-sexual, da quebra de expectativas e da necessidade de reconstrução da identidade individual e social (Freitas, 2018).

Na atualidade, tem se observado relações amorosas marcadas pela volatilidade, o que tem contribuído para o crescimento dos terminos de namoro (Beserra et al., 2018). Quando o fim da relação ocorre por término do namoro, compreende-se que houve um rompimento da expectativa em relação ao próximo passo, o casamento. A partir disso, muitas das vezes os terminos do namoro são experienciados como fracasso e marcados por diversos sentimentos negativos pela relação que se encerrou (Freitas & Emídio, 2022).

Outra forma do relacionamento chegar ao fim é por meio do divórcio. O divórcio, dissolução legal de uma união matrimonial, tem tido crescimento considerável e apresenta-se como um processo complexo, passando a afetar os indivíduos em vários aspectos da vida, como emocionais, sociais e psicológicos (Lamela, 2010).

Há casos em que retomar à vida após a separação, ainda que aos poucos, pode parecer impossível e o processo de luto pode ser vivenciado de maneira extremamente dolorosa e traumática (Bastos et al., 2019; Martínez & Matioli, 2012). Na viuvez pode ocorrer uma variação na intensidade e duração do luto, de forma que algumas pessoas podem apresentar respostas mais graves, desenvolvendo sintomas de luto prolongado, depressão e ansiedade (Bonanno et al., 2002).

Embora o luto possa trazer sofrimento, sabe-se que é possível encará-lo de maneira saudável, como por meio de estratégias de enfrentamento eficazes, tendo em vista que, as estratégias de enfrentamento possibilitam o ajustamento e a regulação emocional diante da nova realidade e possibilita uma melhora do bem-estar (Fontes e Neri, 2019).

Apesar da diferença entre os tipos de perda, tanto o luto por término quanto o luto por morte compartilham elementos como dor, ruptura de expectativa e necessidade de adaptação. Considerando a relevância dessa vivência e a elevação do número de rompimentos torna-se fundamental compreender o luto amoroso e as suas repercussões para futuramente qualificar intervenções clínicas e preventivas voltadas para o cuidado do sofrimento humano. Sabendo que, o luto possui como característica central a perda de uma conexão importante com alguém ou algo que possuía grande valor emocional para o indivíduo (Tussara et al., 2021).

Diante disso, o objetivo dessa revisão da literatura científica foi analisar os aspectos psicológicos do luto experienciado após o rompimento amoroso, com ênfase nos seus efeitos emocionais e nas diferentes formas de manifestações. Logo, buscamos identificar os fatores que influenciam na intensidade do luto amoroso, as reações diante da perda, os efeitos na identidade, as estratégias de enfrentamento e identificar as lacunas.

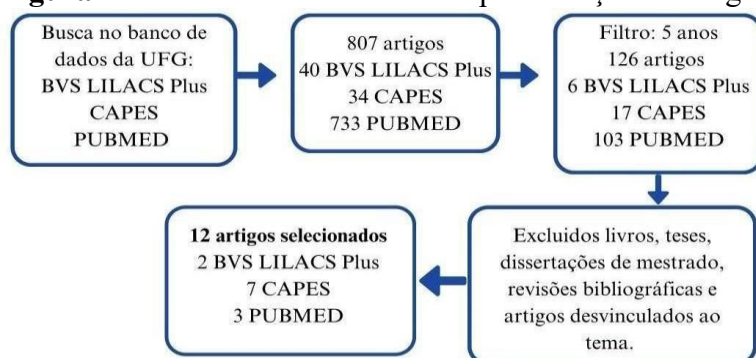
## Metodologia

A revisão seguiu os moldes de uma revisão narrativa, que consiste em juntar e organizar informações sobre o tema para facilitar a compreensão, e dessa forma, identificar áreas que ainda não foram suficientemente exploradas ou compreendidas pelos estudos existentes, que podem resultar, em novas pesquisas, que buscam investigações mais profundas e novas questões a serem discutidas (Brum, et al., 2015).

O levantamento inicial dos artigos foi realizado em fevereiro de 2025, na Universidade Federal de Goiás (UFG), nas seguintes bases de dados: PUBMED, portal periódico CAPES e portal periódico BVS: LILACS-plus. Tendo como base o DeCS/MESH a busca foi feita usando os seguintes descritores: “mourning”, “divorce”, “widowhood”, “marriage”, “luto”, “viuvez”, “perda”, “duelo” e “ruptura”. Esses descritores foram combinados com o operador booleano AND, a fim de auxiliar na busca.

Os critérios de inclusão adotados foram artigos de natureza quantitativa e qualitativa, no idioma português, inglês e espanhol, que falem a respeito da temática envolvendo tanto luto pelo fim do namoro, quanto do casamento, quanto pelo falecimento do cônjuge. Os critérios de exclusão foram artigos anteriores aos últimos cinco anos, livros, teses, dissertações de mestrado e revisões bibliográficas.

A triagem inicial foi realizada com a leitura dos títulos dos artigos, seguida pela leitura e análise dos resumos. Foram priorizados estudos que abordassem o luto pelo fim de relacionamentos amorosos. Após essa triagem preliminar, os textos selecionados foram submetidos à leitura integral, a fim de garantir sua pertinência aos objetivos da revisão. Utilizou-se os critérios de inclusão e exclusão para selecionar os textos utilizados para a revisão.

**Figura 1** - Procedimentos realizados para seleção de artigos científicos.

Fonte: Própria autora, 2025.

## Resultados e Discussões

Por meio dos procedimentos, foram encontrados e selecionados 12 artigos para essa revisão, os quais estão listados na Tabela 1.

**Tabela 1** - Periódicos selecionados para a revisão de literatura.

| Referência                                                                                                                                                                                                         | Objetivo                                                                                                                                                                                                              | Método                                                                    | Objetivo Geral                                                                                             | Objetivo Específico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vásquez, P. N. (2020). Intervención grupal online... <i>Ciencia y Sociedad</i> , 45(4), 119-132. <a href="https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.ppl19-132">https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.ppl19-132</a> | Desenvolver uma intervenção de modalidade virtual baseada na facilitação das tarefas do luto de Worden para pessoas que haviam vivido um rompimento amoroso, e verificar se após a intervenção mostravam melhorias em | Metodologia mista, quase experimental, com modelo quantitativo dominante. | Manifestações emocionais cognitivas e comportamentais e fisiológicas a partir do rompimento de uma relação | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fatores que Influenciam na Intensidade do Luto: COVID-19.</li> <li>Reações: vazio, perda de apetite/peso, isolamento, tristeza, raiva e culpa.</li> <li>Efeitos na Identidade: autoconceito e fracasso.</li> <li>Estratégias: grupo de apoio/profissional.</li> <li>Lacunas: amostra pequena, sem grupo controle, feita na pandemia.</li> </ul> |

---

seu bem estar  
psicológico.

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Silva, I. T., & Okamoto, M. Y. (2020). Vínculos amorosos em jovens adultos... Vínculo-Revista do NESME, 17(1), 52-74. <a href="https://doi.org/10.32467/issn.1998-2-1492v17n1p52-74">https://doi.org/10.32467/issn.1998-2-1492v17n1p52-74</a> | Investigar as concepções de jovens adultos solteiros... sobre rompimento amoroso. | Método qualitativo                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baixo investimento afetivo; amor como sofrimento. risco. Luto mascarado ou ausente.</li> <li>• Fatores: relações narcísicas. Reações: baixo sofrimento. Estratégias: vida profissional, festas, parceiros.</li> <li>• Lacunas: X</li> </ul>                                                 |
| Turassa, N. G. et al. (2021). Análise do Processo de Luto... Colloquium, 1(2), e028. <a href="https://doi.org/10.37497/colloquium.v1i2.28">https://doi.org/10.37497/colloquium.v1i2.28</a>                                                    | Analisar o luto pela perda do cônjuge na velhice e mecanismos de enfrentamento.   | Pesquisa de campo, corte transversal, qualitativa. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Influência de fatores no luto e diferenças entre gêneros.</li> <li>• Fatores: qualidade da relação, dependência. Reações: saudade, solidão, tristeza, choro. Efeitos: mudança de papéis sociais.</li> <li>• Estratégias: amigos, família, espiritualidade.</li> <li>• Lacunas: X</li> </ul> |
| Parra, A. E., & Kozlovski, A. (2021). Complicated grief... Psicologia: Teoria e Prática, 23(2), 1–23.                                                                                                                                         | Avaliar o luto em viúvas religiosas e experiências perceptivas incomuns.          | Pesquisa quantitativa                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viúvas religiosas têm mais esperança, menos luto complicado.</li> <li>• Fatores: religião. Reações: experiências incomuns, sentimentos positivos.</li> <li>• Estratégias: religião como suporte.</li> <li>• Lacunas: X</li> </ul>                                                           |

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gómez, J. A. M. et al. (2021). Duelo Amoroso... Informes Psicológicos, 21(1), 101-116. <a href="https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07">https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07</a>            | Estudar luto amoroso, dependência emocional e saúde mental.                          | Desenho observacional, corte transversal, qualitativo | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatores: dependência, qualidade da relação, tempo.</li> <li>• Reações: desesperança, sintomas psicopatológicos. • Lacunas: amostra pequena, só relações heterossexuais.</li> </ul>                                                                                              |
| Wang, H. et al. (2022). Mourning in a Pandemic... The Journals of Gerontology, 77(12), 2306–2316. <a href="https://doi.org/10.1093/geronb/gbac085">https://doi.org/10.1093/geronb/gbac085</a>       | Investigar os efeitos na saúde mental após perda por COVID-19.                       | Método quantitativo, quase-experimental               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior risco de depressão e solidão em viúvos por COVID-19.</li> <li>• Fatores: morte por COVID-19. • Reações: choque, depressão, solidão. • Lacunas: dados limitados à fase pré/pandemia.</li> </ul>                                                                            |
| Guedes, D. D. (2022). Mediation of attachment... Revista MenteClara, 7, e315. <a href="https://doi.org/10.32351/rca.v7.315">https://doi.org/10.32351/rca.v7.315</a>                                 | Verificar o impacto do apego nas experiências disruptivas.                           | Abordagem mista, predominantemente qualitativa        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apego influencia vulnerabilidade e enfrentamento do luto.</li> <li>• Fatores: apego hipervalorizado. • Reações: busca pela relação, luto resolvido. • Estratégias: apoio social, religião, negação, substâncias. • Lacunas: amostra pequena, viés de desejabilidade.</li> </ul> |
| Brodbeck, J. et al. (2022). Emotion Regulation and Coping... JMIR Mental Health, 9(5), e27707. <a href="https://doi.org/10.2196/27707">https://doi.org/10.2196/27707</a>                            | Examinar a regulação emocional e autoeficácia como mediadores em intervenção online. | Pesquisa quantitativa, randomizada                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sintomas de luto podem ser tratados com regulação emocional.</li> <li>• Reações: luto. • Estratégias: regulação emocional e autoeficácia. • Lacunas: amostra pequena, medidas psicométricas limitadas.</li> </ul>                                                               |
| Valenti, K. G. et al. (2023). LGB Widows' Experiences... The Journals of Gerontology, 78(6), 1039–1050. <a href="https://doi.org/10.1093/geronb/gbaf176">https://doi.org/10.1093/geronb/gbaf176</a> | Explorar luto, apoio e identidade em viúvas(os) LGB.                                 | Pesquisa qualitativa                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luto marcado por falta de suporte familiar.</li> <li>• Fatores: ausência de apoio, término recente. • Estratégias: novas relações sociais, grupos de apoio. • Lacunas: amostra branca, não transgênero.</li> </ul>                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Salazar, A. B. C. (2024). Análisis de factores psicológicos... Revista Cunzac, 4(1), 154–167. <a href="https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v4i1.122">https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v4i1.122</a>          | Identificar fatores psicológicos e neurocognitivos de rompimentos.                  | Pesquisa quantitativa      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompimento altera percepção do mundo e bem-estar.</li> <li>• Reações: ansiedade, depressão, apego ansioso.</li> <li>• Efeitos: alteração na autoimagem e percepção do mundo.</li> <li>• Lacunas: X</li> </ul>                                                                                                                       |
| Peña-Muñante, G., & Pozo-Muñoz, C. (2024). Duelo y florecimiento... Revista de Psicología(PUCP), 42(1), 305–330. <a href="http://dx.doi.org/10.18800/psico.202401.011">http://dx.doi.org/10.18800/psico.202401.011</a> | Explorar relação entre luto amoroso, autocompaixão e florecimento.                  | Pesquisa quantitativa      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luto mais intenso quando rompimento é causado pelo outro.</li> <li>• Reações: dor, raiva, autoestima baixa.</li> <li>• Estratégias: autocompaixão, mindfulness.</li> <li>• Lacunas: maioria mulheres, faltam estudos longitudinais.</li> </ul>                                                                                      |
| Amorim, A. J. M. de, & Benzoni, S. A. G. (2024). Estar viúva... Prometeica, 30, 252–267. <a href="https://doi.org/10.34024/prometeica.2024.30.18861">https://doi.org/10.34024/prometeica.2024.30.18861</a>             | Analisar o desenho-história-temático como recurso de compreensão do luto em viúvas. | Método clínico-qualitativo | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudo de respostas de luto e impacto na identidade.</li> <li>• Fatores: tipo de relação.</li> <li>• Reações: culpa, angústia, gratidão, medo.</li> <li>• Efeitos: assumir papéis do(a) parceiro(a).</li> <li>• Estratégias: rede de apoio, desenho-história.</li> <li>• Lacunas: amostra pequena, contexto da pandemia.</li> </ul> |

Fonte: Adaptado de autores, 2025.

Após a seleção dos artigos foi observada a distribuição dos últimos 5 anos, como no

Gráfico 1. Houve elevado número de produções em 2021 e mais baixo em 2023.

**Gráfico 1** - Distribuição dos artigos em relação ao ano de publicação



Fonte: Própria autora, 2025.

Participaram desses estudos jovens, adultos e idosos, sendo em sua maioria mulheres. Há uma equivalência entre o número de obras nacionais (6) e internacionais (6). Além disso, os artigos são de natureza quantitativa e/ou qualitativa. Nos estudos de natureza qualitativa foram realizadas entrevistas e técnicas de projeção. Já nos estudos de natureza quantitativa foram utilizados instrumentos, como escalas, modelos de diferença-em-diferença e análises estatísticas por meio do SPSS, JASP, PROCESS. Dessa forma, nota-se que os artigos científicos selecionados abrangem uma variedade de técnicas, tipos de pesquisa, população e nacionalidade, contribuindo para um conhecimento amplo a respeito da temática.

Essa revisão foi organizada em categorias, levando em consideração os objetivos específicos a serem investigados e os principais assuntos analisados nos artigos selecionados. As categorias foram: fatores que influenciam no luto, reações diante da perda, efeitos na identidade, estratégias de enfrentamento e lacunas.

### **Fatores que Influenciam na Intensidade do Luto Amoroso**

Amorim e Benzoni (2024), tinham como objetivo analisar o desenho-estória-temático como instrumento para reelaboração do luto por morte repentina do companheiro pela

COVID-19 há cerca de dois anos atrás. Para a realização desse estudo participaram 6 mulheres de 30 à 55 anos, que tivessem pelo menos 1 filho menor de idade. Tussara et al. (2021) também realizaram um estudo do luto após a morte do cônjuge, para isso eles realizaram a pesquisa com 3 idosos viúvos e 3 idosas viúvas. Ambos os estudos notaram que pessoas que vivenciaram relações positivas e harmônicas podem experimentar sofrimento mais intenso diante do falecimento do(a) parceiro(a).

Quando o relacionamento é encerrado por escolha, a motivação que desencadeou essa decisão pode também ser um fator importante. Peña-Muñante e Pozo-Muñoz (2024), examinaram a incidência do rompimento amoroso e as suas características no bem estar de 506 jovens. Nesse estudo, ele verificou que pessoas que sofreram o término do namoro por escolha do(a) parceiro(a) apresentaram maiores indicativos de luto em comparação a pessoas que tomaram a decisão de encerrar o namoro.

Silva e Okamoto (2020), buscaram compreender as configurações amorosas e rompimentos na contemporaneidade por meio de uma pesquisa com 7 jovens universitários. Os autores apontam que as relações narcísicas que predominam na atualidade, marcadas pelo elevado investimento em si mesmo e pela valorização do próprio bem estar, influenciam na maneira de vivenciar o rompimento amoroso e podem dificultar a maneira de simbolizar o luto.

Guedes (2022), buscou compreender a relação entre as representações de apego e a vulnerabilidade associada às experiências de término de relacionamento. Para isso, ele realizou entrevistas com 44 participantes, maioria heterossexuais, entre 18 e 63 anos, que haviam vivenciado o término do relacionamento que durou no mínimo 1 ano. O autor observou que as representações de apego podem influenciar nas respostas de luto e que indivíduos com sistema de apego hiperativo podem apresentar luto hiperativo, baseado na busca intensa pela relação que se foi, gerando uma intensificação das respostas de luto.

Gómez et al. (2021) investigaram a relação entre luto, dependência emocional e saúde mental, em 236 mulheres heterossexuais, entre 18 e 28 anos que encontravam-se solteiras há cerca de 6 meses. Assim como no estudo “Análise do processo de luto pela perda do cônjuge na velhice”, foi possível identificar que a dependência emocional pode ser mais um agravante das emoções negativas experienciadas, de modo que a adaptação nas diferentes formas de perda seja difícil, principalmente no cotidiano.

Gómez et al. (2021) identificaram também que o luto pode predominar quando o fim da relação é recente. Gómez et al. (2021), Peña-Muñante e Pozo-Muñoz (2024), Tussara et al. (2021) e Valenti (2023), trazem em comum em seus resultados que a durabilidade da relação também pode influenciar, de modo que pessoas que vivenciaram relacionamentos mais longos apresentaram-se mais propensas a vivenciar maiores experiências de luto, devido a maior convivência e planos compartilhados ao longo da vida.

Salazar (2024), realizou um estudo com 38 homens e 42 mulheres com o objetivo de identificar os fatores psicológicos e processos neurocognitivos relacionados ao rompimento amoroso em jovens adultos. Salazar (2024), Amorim e Benzoni (2024) e Tussara et al. (2021) perceberam que a ausência da rede de apoio pode intensificar os sentimentos negativos experienciados. Valenti (2023), em seu estudo com 16 participantes entre 60 e 85 anos, pôde compreender que para homossexuais e bissexuais a rede de suporte pode ser vista de maneira reduzida e marcada por afastamento, principalmente de familiares.

Ao falar da rede de apoio é necessário levar em consideração o contexto envolvido em parte dos estudos desta revisão: A pandemia da COVID-19. Wang et al. (2022) investigaram os impactos na saúde mental após a perda do cônjuge por morte no contexto pré e pós pandemia de COVID-19. Nesse estudo, os autores notaram que o contexto da pandemia pode ter sido um agravante devido ao elevado número de mortalidade, pelas medidas de isolamento adotadas e por mortes consideradas como ruins.

## Reações Diante da Perda

Wang et al. (2022) observaram em seu estudo que a perda do cônjuge para a COVID19 foi muitas das vezes vivida como um “choque” e associada a depressão e solidão. Amorim e Benzoni (2024) verificaram uma variedade de reações diante do falecimento do cônjuge pela COVID 19, considerando o relacionamento vivido antes do fim da relação, como medo, revolta, angústia, gratidão, alívio, culpa e cansaço. Tussara et al. (2021) também notaram sentimentos negativos pela morte do cônjuge, como saudade, solidão e tristeza.

Vásquez (2020), realizou uma pesquisa durante a pandemia, com objetivo de desenvolver uma intervenção virtual com 12 dominicanos entre 19 e 54 anos. O autor e PeñaMuñante e Pozo-Muñoz (2024), trazem em comum que a raiva foi um sentimento experienciado diante da separação conjugal ou término do relacionamento. Gómez et al. (2021) também notaram a presença de sentimentos negativos, como a desesperança, depressão, ansiedade e hostilidade, em indivíduos com dependência emocional. Vásquez (2020), notou que além de emoções negativas podem coexistir uma variedade de alterações físicas quando se finaliza uma relação, como a perda de apetite e dificuldades de concentração diante do rompimento.

Parra e Kozlovski (2021), abordam outras reações importantes em seu estudo. Os autores buscaram avaliar a relação entre o luto, a esperança e as experiências incomuns após a morte do cônjuge em 81 viúvas religiosas, entre 37 e 92 anos, e 79 viúvas não religiosas, entre 40 e 79 anos. Eles observaram que as viúvas religiosas apresentaram mais sentimentos positivos e experiências incomuns, como sentir a presença do cônjuge falecido.

Silva e Okamoto (2020), notaram que os jovens apresentaram baixo sofrimento com o fim do relacionamento, o que pode estar vinculado ao desafio em dar significado, e ao predomínio de relações marcadas pelo narcisismo. Guedes (2022), também observou a possibilidade do fim da relação sem sofrimento significativo, ele notou que pessoas com

representações de apego inibido apresentaram reações compatíveis a um luto resolvido, por ser de fato um luto resolvido ou por suprimir as próprias emoções.

### **Efeitos na Identidade**

Os estudos de Amorim e Benzoni (2024) e Tussara et al. (2021) abordaram um aspecto crucial diante do fim da relação e as suas reações: as consequências nos papéis sociais diante da viuvez. Tussara et al. (2021) notaram que os viúvos apresentaram dificuldades na realização de tarefas domésticas que eram antes feitas pela esposa. Já as mulheres vivenciaram o fortalecimento da autonomia e liberdade após o falecimento do cônjuge. Por sua vez, no estudo de Amorim e Benzoni (2024), as viúvas tiveram o cansaço como reação devido à necessidade de assumir os papéis que eram antes vinculados ou divididos com o ex- parceiros, como cuidar dos filhos e manter o padrão de vida.

Peña-Muñante e Pozo-Muñoz (2024), notaram que ter sofrido o término da relação pela decisão do(a) parceiro(a) pode afetar a autoestima, de modo a se perceber como um objeto rejeitado. Vasquez (2020), notou também que os participantes de sua pesquisa ao passarem pela separação amorosa experienciaram mudanças no autoconceito, atribuindo para si a responsabilidade, a culpa pelo fim da união e associando ao fracasso. Salazar (2024), por sua vez, encontrou que até existem alterações cognitivas sobre si, mas em seu estudo a maioria dos participantes não as apresentou, e sim demonstraram alterações da percepção do mundo ao redor.

### **Estratégia de Enfrentamento**

Guedes (2022), Parra e Kozlovski (2021), Tussara et al. (2021) Valenti (2023) e Vásquez (2020), verificaram em comum que a busca por apoio social é uma estratégia usada

para lidar com o intenso sofrimento vivenciado pelo rompimento amoroso. Além disso, os três primeiros autores aqui citados apontam que a religião também encontra-se como uma estratégia de enfrentamento.

Vásquez (2020), notou uma contribuição importante na busca pelo grupo de apoio. Segundo o autor, o grupo ampliou a percepção da importância da ajuda profissional e contribuiu para fornecer trocas empáticas. Esse achado corrobora com Peña-Muñante e PozoMuñoz (2024), que apontam que compreender que outras pessoas também podem estar sendo atravessadas por esse tipo de dor auxilia para que se promova uma maior conexão e se reduza o isolamento.

Silva e Okamoto (2020), notaram em seu estudo que os jovens que vivenciaram o rompimento da relação passaram a dedicar-se à vida profissional e buscar por festas e trocas constantes de parceiros como maneira de lidar com o possível sofrimento advindo desse processo. Guedes (2022), identificou também que algumas pessoas passaram a por negação e supressão do luto, outras coexistiram entre a tentativa de distração e o reconhecimento da dor e também houve uma busca pelo uso de drogas e substâncias.

Brodbeck et al. (2022) realizaram um estudo baseado em uma intervenção virtual com 100 indivíduos, majoritariamente mulheres suíças com idade média de 51 anos, que relataram dificuldades de adaptação após a perda. Em seus resultados, os autores perceberam que a regulação emocional e a auto eficácia podem contribuir no enfrentamento ao luto, promovendo a compreensão, aceitação e manejo das emoções que podem emergir, sentindose capaz de ajustar-se diante da nova realidade.

Amorim e Benzoni (2024), notaram em sua pesquisa ao realizar uma intervenção utilizando o desenho-estória-temático, que este é um instrumento que auxilia na elaboração do luto, permitindo que a pessoa consiga entrar em contato, se expressar e refletir, de modo que seja possível ressignificar e elaborar a perda.

Peña-Muñante e Pozo-Muñoz (2024), apresentam que a autocompaixão é um mecanismo importante, de modo a tratar-se com gentileza e cuidado, compreendendo que o fim da relação não representa uma falha, mas sim uma possibilidade de olhar para si, obter crescimento pessoal e florescer a partir do rompimento, abrindo-se a novas relações no futuro. Os autores abordam que o mindfulness contribui como uma estratégia oposta à evitação, de maneira que o indivíduo possa reconhecer e entrar em contato com a emoção ou pensamentos, contribuindo para a aceitação.

## **Lacunas**

Amorim e Benzoni (2024), Brodbeck et al. (2022), Gómez (2021), Guedes (2022), Silva e Okamoto (2020), Tussara et al. (2021) e Vásquez (2020), trazem em comum em seus estudos amostras pequenas. Tussara et al. (2021), Peña-Muñante e Pozo-Muñoz (2021), Wang (2022) e Brodbeck et al. (2022), não realizaram pesquisas longitudinais. Wang (2022) restringiu o seu estudo apenas à fase inicial e pré -pandemia, e assim como Guedes (2022), não diferiu seu estudo quanto ao gênero. Parra e Kozlovski (2021), notaram poucos estudos sobre possíveis relações entre experiências incomuns e problemas psiquiátricos. Valenti (2023), ressalta que a população investigada restringiu-se à população branca e não transgênero.

## **Conclusão**

Essa revisão cumpriu com seu objetivo de analisar os aspectos psicológicos do luto experienciado após o fim de um relacionamento amoroso, destacando seus efeitos emocionais e suas diferentes formas. A revisão identificou fatores que podem influenciar nas respostas de luto e detectou diversas reações. Notou-se uma semelhança nas respostas de luto abrangendo

aspectos físicos, emocionais e cognitivos entre diferentes tipos de rompimento. Diante desse sofrimento, viu-se que indivíduos comumente buscam por formas de enfrentamento, como o apoio social, estratégia essa que predominou nos diferentes tipos de ruptura.

A quantidade de produção científica em relação ao tema é limitada. Assim, essa revisão abre espaço para futuras pesquisas que busquem investigar mais a fundo a relação entre os fatores mencionados e algum tipo de ruptura específica, bem como instigar novas pesquisas a explorar e aprofundar possíveis semelhanças e diferenças. Além disso, essa revisão contribui para tornar o tema mais relevante, possibilitando que se expanda os estudos e o olhar clínico para esses enlutados.

### Referências

- Amorim, A. J. M. de, & Benzoni, S. A. G. (2024). Estar viúva: O desenho-estória-temático como recurso para intervenção ao luto por mortes repentinas dos companheiros. *Prometeica - Revista de Filosofia y Ciencias*, 30, 252–267.  
<https://doi.org/10.34024/prometeica.2024.30.18861>
- Bastos, V., Rocha, J. C., & Almeida, T. D. (2019). Os efeitos do rompimento de um relacionamento amoroso em estudantes universitários. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 20(2), 402-413. <https://dx.doi.org/10.15309/19psd200210>
- Beserra, C. V. A. E., Reis, C. E. S., & Monteiro, F. S. C. T. (2018). O luto simbólico nas relações de amor líquido. *Cadernos Zygmunt Bauman*, 8(17). Disponível em <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/bauman/article/view/7815>.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., ... & Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: A prospective Study from pre-loss to 18-months months post-loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1150-1164. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.83.5.1150>

- Brodbeck, J., Berger, T., Biesold, N., Rockstroh, F., Schmidt, S. J., & Znoj, H. (2022). The Role of Emotion Regulation and Loss-Related Coping Self-efficacy in an Internet Intervention for Grief: Mediation Analysis. *JMIR mental health*, 9(5), e27707. <https://doi.org/10.2196/27707>
- Brum, C. N., Zuge, S. S., Rangel, R. F., Freitas, H. M. B., & Pieszak, G. M. (2015). Revisão narrativa da literatura: Aspectos conceituais e metodológicos na construção do conhecimento da enfermagem. In M. R. Lacerda & R. G. S.
- Costenaro (Orgs.), *Metodologia de pesquisa para a enfermagem e saúde: Da teoria à prática* (1ª ed., pp.123-142) Carr, D., & Utz, R. (2001). Late-life widowhood in the *United States: New directions in research and theory. Ageing International*, 27(1), 65–88. <https://doi.org/10.1007/s12126-001-1016-3>
- Carr, D., & Utz, R. (2001). Late-life widowhood in the United States: New directions in research and theory. *Ageing International*, 27(1), 65–88. <https://doi.org/10.1007/s12126-001-1016-3001-1016-3>.
- Corrêa, D. A. (2012). Do luto ao sentido: aportes da logoterapia no espaço psicoterapêutico. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, 14(3), 180-188. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=193824911015>.
- Féres-Carneiro, T. (2003). Separação: o doloroso processo de dissolução da conjugalidade. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 8, 367-374. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000300003>
- Fontes, A. P., & Neri, A. L. (2019). Estratégias de enfrentamento como indicadores de resiliência em idosos: um estudo metodológico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 1265-1276. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.05502017>
- Freitas, L. R. de, & Emidio, T. S. (2022). E quando o namoro chega ao fim?: Um estudo exploratório sobre a experiência do término do namoro entre jovens universitários.

- Vínculo (São Paulo, Online)*, 19(2), 169–180. <https://doi.org/10.32467/issn.1982-1492v19n2a2>
- Freitas, J. D. L. (2018). Luto, pathos e clínica: uma leitura fenomenológica. *Psicologia Usp*, 29(1), 50-57. <https://doi.org/10.1590/0103-656420160151>
- Gabarra, L., Domingues, V . P. G., Almeida, T., & Santos, G. C. B. F. (2023). A vivência do luto do cônjuge em idosos gays, lésbicas, bissexuais e/ou trans: Revisão Narrativa. *Revista M. Estudos sobre a morte, os mortos e o morrer*, 8(15). <https://doi.org/10.9789/2525-3050.2023.v8n15.e11496>
- Gómez, J. A. M., Cano, M. S., Cantillo, M. L. S., & Suárez, Y . B. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes psicológicos*, 21(1), 101-116. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>
- Guedes, D. D. (2022). Mediation of attachment representations on coping with the experience of rupture of romantic relationships. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7, e315. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.315>
- Lamela, D. J. P. V . (2010). Desenvolvimento após o divórcio como estratégia de crescimento humano. *Journal of Human Growth and Development*, 20(1), 85-95. <https://doi.org/10.7322/jhgd.19908>
- Martínez, V . C. V ., & Matioli, A. S. (2012). Enfim sós: Um estudo psicanalítico do divórcio. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 12(1/2), 205-242.
- Parra, A. E., & Kozlovski, A. (2021). Complicated grief, unusual perceptual experiences, and hope in widowhood. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(2), 1-23.
- Peña-Muñante, G., & Pozo-Muñoz, C. (2024). Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión. *Revista de Psicología (PUCP)*, 42(1), 305-330. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.202401.011>

- Ramos, V . C., & Cirino, A. A. O. G. (2020). Concepções sobre a morte e o morrer entre estudantes de psicologia. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 11(1) 26-48.  
<https://doi.org/10.5433/2236-6407.2020v11n1p26>.
- Salazar, A. B. C. (2024). Análisis de factores psicológicos y procesos neurocognitivos de rupturas amorosas en adultos jóvenes. *Revista Académica Sociedad del Conocimiento Cunzac*, 4(1), 154-167.<https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v4i1.122>.
- Schlösser, A. (2014). Interface entre saúde mental e relacionamento amoroso: um olhar a partir da psicologia positiva. *Pensando famílias*, 18(2), 17-33. Disponível em [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2014000200003](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2014000200003)
- Silva, I. T., & Okamoto, M. Y . (2020). Vínculos amorosos em jovens adultos: rompimentos e separações. *Vínculo-Revista do NESME*, 17(1), 52-74.  
<https://doi.org/10.32467/issn.19982-1492v17n1p52-74>
- Silva, M. D. D. F. D., & Ferreira-Alves, J. (2012). O luto em adultos idosos: natureza do desafio individual e das variáveis contextuais em diferentes modelos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25, 588-595.<https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000300019>
- Turassa, N. G., Bandeira, T. B., da Silva, V . R., & Salles, R. J. (2021, November). Análise do Processo de Luto Pela Perda do Cônjuge na Velhice. In *Colloquium: health and education* (V ol. 1, No. 2, pp. e028-e028).  
<https://doi.org/10.37497/colloquium.v1i2.28>
- Valenti, K. G., Hahn, S., Enguidanos, S., Quinn, G., & de Medeiros, K. (2023). Lesbian, Gay, and Bisexual Widows' Experiences of Grief, Identity, and Support: A Qualitative Study of Relationships Following the Loss of a Spouse or Partner. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 78(6), 1039–1050.  
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbac176>

- Vásquez, P. N. (2020). Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa. *Ciencia y Sociedad*, 45(4), 119-132. <https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp119-132>
- Zwielewski, G., & Sant'Ana, V . (2016). Detalhes de protocolo de luto e a terapia cognitivo-comportamental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 12(1), 27-34. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20160005>
- Wang, H., Smith-Greenaway, E., Bauldry, S., Margolis, R., & Verdery, A. M. (2022). Mourning in a Pandemic: The Differential Impact of COVID-19 Widowhood on Mental Health. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 77(12), 2306–2316. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac08>