

# Para você que perdeu o seu amor

Caminhos para lidar com  
o luto por viuvez

Leticia Carneiro

Maria Lívia de Abreu

Marianne Branquinho

Luciana Mazorra



*PARA VOCÊ QUE PERDEU O SEU AMOR*  
*Caminhos para lidar com o luto por viuvez*  
Copyright © 2025 by Leticia Carneiro, Maria Lívia de Abreu,  
Marianne Branquinho e Luciana Mazorra  
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Revisão: **Samara dos Santos Reis**  
Capa: **Alberto Mateus**  
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**  
Diagramação: **Natalia Aranda**

## **Editora Ágora**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
<http://www.editoraagora.com.br>  
e-mail: [agora@editoraagora.com.br](mailto:agora@editoraagora.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# Sumário

Prefácio . . . . .	7
Como usar este livro . . . . .	11
Se você é profissional que trabalha com luto e pessoas enlutadas . . . . .	13
O que você precisa saber sobre o luto . . . . .	15
Genealogia de um amor . . . . .	17
Álbum de lembranças. . . . .	19
Frases que as pessoas dizem, mas não deveriam . . . . .	23
Tudo bem quando... . . . . .	27
Lidando com as emoções . . . . .	31
Estratégias de autorregulação . . . . .	33
Maleta de primeiros socorros . . . . .	39
Rede de apoio: com quem posso contar . . . . .	41
Guia “prático” da viuvez . . . . .	43
Rituais sem manual de instrução. . . . .	47
As minhas, as suas e as nossas lembranças . . . . .	51
Nosso laço, nosso elo . . . . .	53
Laços que nos unem . . . . .	57
A nova identidade (meu novo mundo sem você) . . . . .	59
Reaprendendo papéis. . . . .	63
Novos relacionamentos . . . . .	67
Levo o passado para minhas novas relações?. . . . .	71
Quando procurar ajuda profissional . . . . .	75
O olhar de quem viveu a perda do seu amor . . . . .	81
Anexo I — Guia da despedida: principais providências práticas . . . . .	83
Anexo II — Usando aplicativos de relacionamento e redes sociais com segurança . . . . .	87
Anexo III — Indicações de leitura . . . . .	93



# Prefácio

**As autoras deste livro o** apresentam como um “companheiro gentil”, essencial para momentos de desestruturação após a perda da pessoa amada. Gostei dessa perspectiva, porque é de companhia que mais se precisa quando morre nosso(a) companheiro(a) de vida. Não se trata de um roteiro, mas de uma mão gentil, de um diário a serviço da pessoa enlutada, de seus familiares e dos profissionais que dela cuidam.

De forma didática e acolhedora, a obra aborda a complexidade do luto, sua trajetória nada linear, oscilante, sem fases nítidas, sem modelo. Longe de ser um livro teórico, temos em mãos um guia generoso que ajudará o(a) leitor(a) a atravessar esse momento tão crítico e desestruturador.

Por meio de atividades e reflexões, as autoras propõem que a pessoa enlutada entre em contato com sua história, considerando os recursos internos de que dispõe. A experiência do luto acontece num contexto social do qual não se consegue fugir. A ideia é legitimar o processo vivido, e não moldá-lo. Descobrir formas de lidar com situações de crise oferece à pessoa uma sensação de controle, tão importante quando

o mundo se mostra inseguro e hostil. Assim, o luto pode se transformar em uma ferramenta de autoconhecimento.

Partindo de sua vasta experiência clínica, as autoras mostram que a rede de apoio — família, amigos e colegas de trabalho — é importante para validar sentimentos e tomar providências práticas. Nesse sentido, a boa comunicação também é fundamental para evitar impasses e frustrações.

Partindo de situações reais que os enlutados costumam enfrentar — por exemplo, o que fazer com roupas e objetos da pessoa falecida e a burocracia que se apresenta depois da morte —, o livro dá orientações e dicas práticas que fazem toda diferença em meio à situação caótica que é vivenciada por aqueles que perdem o seu amor. Situações cotidianas podem evocar a memória da pessoa perdida. Ao identificar o que causa sofrimento, é possível aprender a lidar com essas situações de forma mais suave no futuro, administrando melhor os sentimentos — muitas vezes contraditórios — suscitados pela perda.

As autoras também mostram que os rituais são elementos importantes para lidar com perdas significativas. Prepará-los com antecedência, considerando experiências anteriores (positivas ou negativas), garante que sejam mais significativos para a pessoa enlutada e o seu entorno. A pandemia de covid-19 evidenciou o impacto da interdição de rituais; muitas pessoas ainda sofrem pela impossibilidade de velar seus entes queridos e receber apoio social.

Fica claro nestas páginas que a morte não encerra a presença da pessoa amada em nossa vida; a identidade de cônjuge se transforma, mas não se perde. O passado se integra ao

presente, e um novo relacionamento, caso surja, será uma vivência distinta, não uma substituição. Embora comparações com o relacionamento anterior possam ocorrer, elas exigem reflexão cuidadosa.

O luto é um processo psicológico intenso, e não uma doença, como enfatizam as idealizadoras desta obra. Muitas vezes, a pessoa enlutada consegue lidar com a perda utilizando os próprios recursos e o apoio de pessoas próximas. A psicoterapia pode ser um auxílio valioso, mas não é sempre necessária. No entanto, em caso de sofrimento intenso, que coloca em risco a saúde física e mental do enlutado, a psicoterapia é fundamental. Também é importante considerar a necessidade de terapia quando o enlutado demonstra dificuldade de se adaptar à vida após a perda. Vale ressaltar que a psicoterapia só é eficaz se a pessoa estiver disposta a se engajar no processo. A decisão final de buscar ajuda profissional precisa partir dela.

Este livro original combina conhecimento essencial sobre o luto com a análise das transformações emocionais após grandes perdas. Ele incentiva o autoconhecimento e a validação das experiências vividas. Permite registrar e revisitar momentos do luto, focando no amor e na perda. Além de ser um guia acessível para o(a) leitor(a) em luto, serve como referência para profissionais de saúde.

**MARIA JULIA KOVÁCS**

Professora sênior do Instituto de Psicologia  
da Universidade de São Paulo (USP)



# Como usar este livro

**Este livro é um convite** para você que perdeu o seu amor.

O luto por alguém que faz parte da nossa vida tão intensamente faz que a gente também se perca no que antes era seguro e conhecido. Nossa bússola interna fica descalibrada.

Como uma vereda — um caminho —, nesse momento em que muitas coisas se perdem, este livro pretende ser um companheiro gentil que o(a) ajude a olhar para esse vazio de maneira amorosa. Não há garantia de que será fácil, mas a intenção é que as atividades propostas aqui cheguem de maneira oportuna e no tempo propício, e que possam acolher todos os sentimentos que estão dentro de você agora.

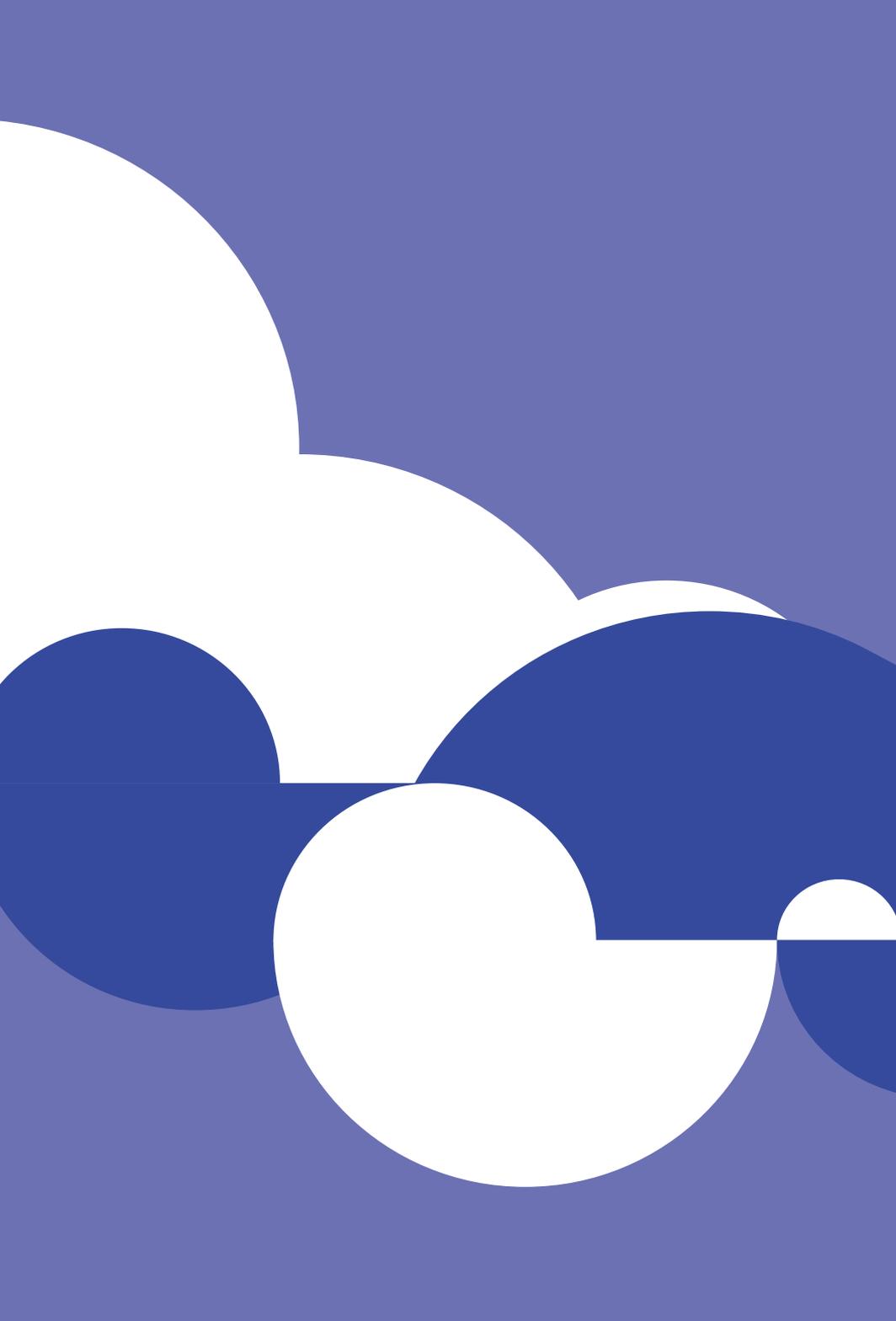
Com certeza, a principal conversa aqui é sobre o amor, apesar da dor da perda.

Vem conosco?



# Se você é profissional que trabalha com luto e pessoas enlutadas

**Este livro pode ser usado** como uma ferramenta de apoio no processo psicoterápico de pessoas enlutadas por viuvez, promovendo a expressão emocional, a psicoeducação e a construção de significado diante da perda. Não há uma ordem determinada de capítulos a ser seguida, mas as atividades podem ser trabalhadas de acordo com as necessidades e demandas de cada paciente.



# O que você precisa saber sobre o luto

**Antes de começar, vamos falar** sobre o processo de luto. Muito se estuda sobre esse momento que você está passando, e isso pode ajudar a compreendê-lo e a cuidar do que restou.

Você deve ter percebido que seus pensamentos e emoções oscilam com frequência. Repare que os pensamentos, às vezes, são tão contraditórios que geram estranhamento. Chamamos isso de modelo do processo dual do luto<sup>1</sup>: em determinados momentos, você foca exclusivamente em tudo que perdeu junto com a partida do seu amor; em outros, consegue lidar com as tarefas do cotidiano, procura reorganizar a vida e reconhece suas potências.

É importante dizer que isso é saudável. Pode não ser agradável ou previsível, mas as oscilações auxiliam no processo de luto. Aliás, ele não tem começo, meio e fim. Os caminhos sofrem desvios e pode-se recalcular a rota a todo momento.

---

\* Margaret Stroebe e Henk Schut, “The dual process model of coping with bereavement: rationale and description”. *Death Studies*, v. 23, n. 3, p. 197-224, 1999.