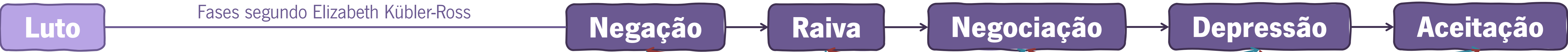




João Pedro Matos¹, Joana Marques¹, Carolina Almeida¹, Maria Moules¹, Mariana Faria¹, Pedro F. S. Rodrigues²

¹ Escola de Psicologia da Universidade do Minho
² CINTESIS@RISE, CINTESIS.UPT, Universidade Portucalense

Introdução



O **luto** é uma experiência emocional pela qual a maioria das pessoas passará. Origina um estado emocional marcado pelo sofrimento e pela dor profunda que, com o passar do tempo, tende para um estado de equilíbrio psicológico (Igarashi et al., 2021). Quando a conclusão da aceitação do processo de luto não ocorre até cerca de seis meses após o evento, considera-se que o indivíduo se encontra num estado de luto prolongado, associado a problemáticas de cariz psicológico e físico (Maciejewski et al., 2007; Stroebe et al., 2017). Este transtorno é originado por bloqueios emocionais que impedem o normal desenvolvimento do luto adaptativo (Sharbanee & Greenberg, 2023).

Regulação emocional

A **regulação emocional** consiste nos processos extrínsecos e intrínsecos responsáveis por monitorizar, avaliar e modificar as reações emocionais (Thompson, 1994), que os indivíduos utilizam para gerir as suas respostas emocionais (Gross & Thompson, 2007).

Desenvolvimento emocional

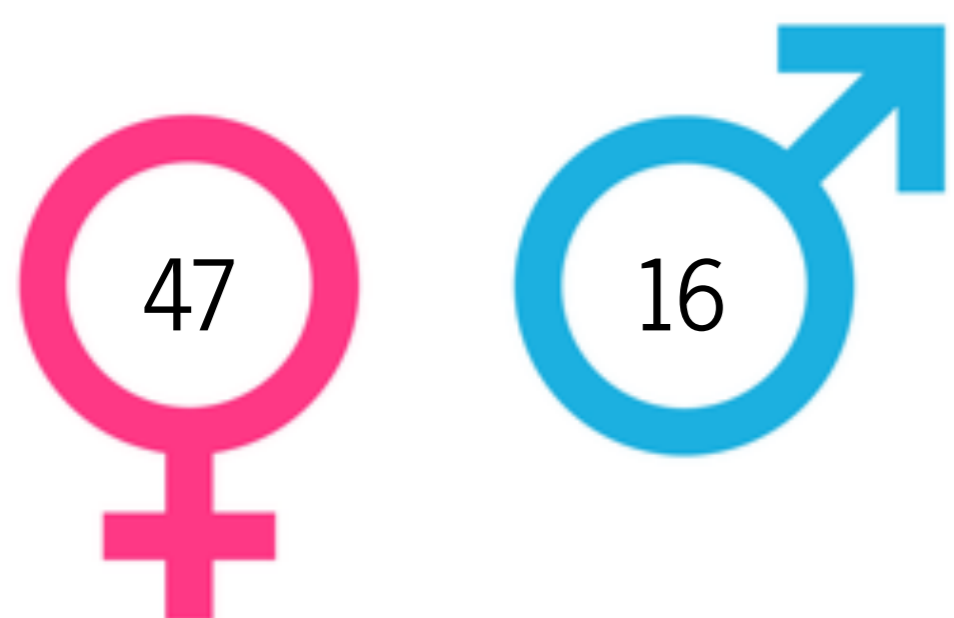
O **desenvolvimento emocional** refere-se à maturação gradual e contínua das capacidades emocionais de cada indivíduo, que incluem entender, reconhecer, expressar e regular emoções adequadamente (Barrett, 1998; Eisenberg et al., 1998). Este processo envolve a aquisição de competências emocionais que permitem gerir “sentimentos” e interagir com outros de uma forma saudável e adaptável.

Objetivo: Perceber de que maneira os scores de regulação e desenvolvimento emocional se relacionam com a passagem pelo processo de luto

Método

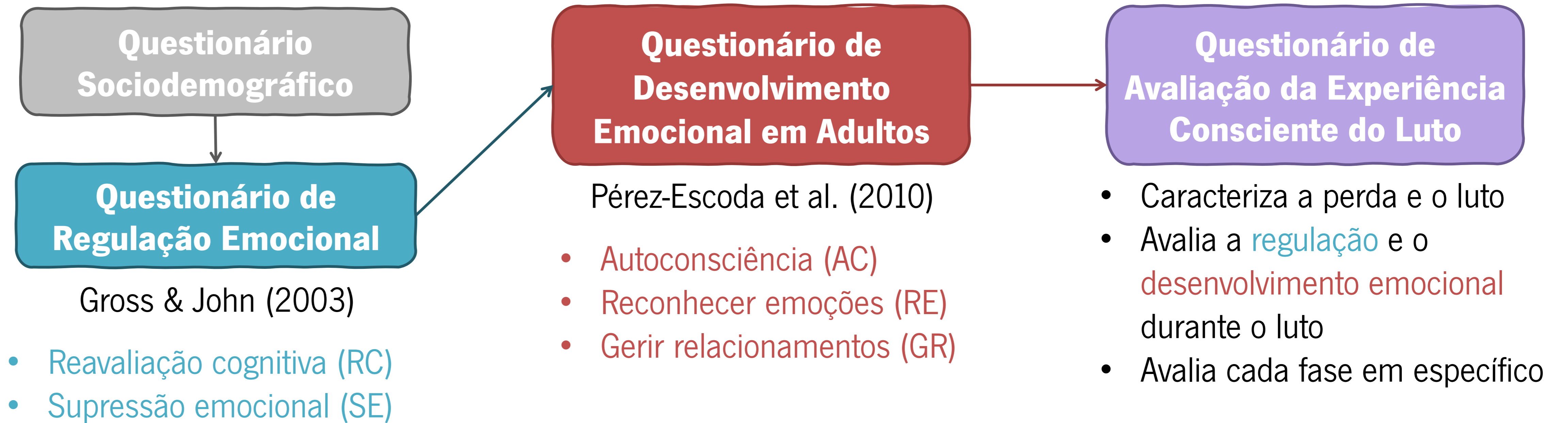
Participantes

63 pessoas com mais de 18 anos e cuja perda se deu há 8 ou mais meses.



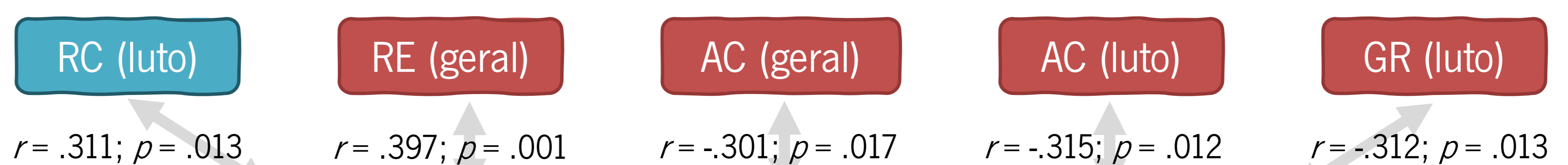
Idades: M = 28.21; DP = 14.16

Procedimento



Resultados

Hipótese 1: Existem correlações positivas entre uma melhor regulação e um melhor desenvolvimento emocional e uma melhor aceitação da perda.



“Conseguí aceitar, eventualmente, a perda e voltar a sentir-me bem.”

Hipótese 2: Ter consciência durante a passagem pelas fases é favorável ao processo de luto.

“Foi difícil para mim passar por esta fase e ultrapassá-la.” (0 a 5)

Fases do luto	Consciência	Número de respostas	Média
Raiva	Sim	19	3,00
	Não	10	4,10
Negociação	Sim	14	3,14
	Não	9	4,11

As pessoas que passaram conscientemente pela fase da negação tinham um maior score de RE (geral) do que as que não tiveram consciência: $t(36) = 2,785; p = 0,008$.

Encontrou-se ainda uma relação entre RE (geral) e RE (luto): $r = 0,305; p = 0,015$.

Os resultados revelaram que uma melhor regulação emocional não é indicativa de uma passagem mais “suave” pelo processo de luto. Quanto ao desenvolvimento emocional, os resultados parecem apontar no sentido de que quem reconhece melhor emoções (próprias e dos outros) no seu dia a dia também está mais consciente e alerta do seu estado emocional no luto, o que facilita a aceitação da perda. Os resultados corroboraram ainda a hipótese de que a consciência no momento de passar pelas várias fases tem uma influência positiva na conclusão do luto, embora essa correlação se tenha apenas verificado nas fases da raiva e da negociação.

Este estudo foi realizado no âmbito da Unidade Curricular 'Psicologia das Emoções' (Licenciatura em Psicologia, Escola de Psicologia, Universidade do Minho)