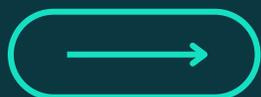


@DRA.RAMIELI

# Estudo de Caso

## As 5 Fases do Luto



**Exclusivo para Ciclos Moriah**



## O Luto em 5 Fases

Recebi em meu consultório uma paciente que chamaremos de Maria.

Maria havia perdido sua irmã em um acidente repentino, uma dor que já havia deixado marcas profundas. Dois anos depois, enfrentou uma segunda perda: o falecimento de seu pai.

Essa nova ruptura reabriu feridas e trouxe à tona um turbilhão de emoções, saudade intensa, ansiedade, medo do futuro e dificuldade em se reorganizar na vida.

Maria relatava crises de choro, insônia e uma sensação constante de vazio. Ao falar de sua irmã, a revolta ainda aparecia; quando lembrava do pai, mergulhava em profunda tristeza.

# As Fases do Luto



Expliquei a Maria que o luto é um processo natural e que cada pessoa vive de forma singular. Contudo, a literatura nos mostra **5 fases**, que podem vir em ordem diferente e até se repetir:

- 1 Negação** – “Isso não pode estar acontecendo”.
- 2 Raiva** – “Por que comigo? Por que com ela/ele?”.
- 3 Negociação** – Tentativas de encontrar uma saída ou compensação para a perda.

**4**

**Depressão** – Profunda tristeza, vazio, saudade que parece não ter fim. nhada.

**5**

**Aceitação** – Não significa esquecer, mas aprender a conviver com a ausência e reorganizar a vida.

Mostrei a ela que o luto é cíclico e não linear. Em alguns dias, parecia avançar para a aceitação; em outros, voltava para a raiva ou a negação. Esse movimento faz parte da caminhada.

# Caminho Terapêutico



Durante nossos encontros, utilizei algumas ferramentas que foram fundamentais no processo:

- **Escuta terapêutica profunda:** Maria precisava de um espaço seguro para falar sobre suas perdas sem julgamentos.
- **Cartas terapêuticas:** ela escreveu para sua irmã e para seu pai, expressando sentimentos guardados e encontrando um espaço de despedida simbólica.
- **Exercícios de respiração e ancoragem:** para reduzir a ansiedade e ajudá-la a retomar a presença no aqui e agora.

- **Construção de sentido:** trabalhamos no resgate do legado que seu pai e sua irmã deixaram, transformando a dor em memória afetiva e em aprendizado para sua própria caminhada.

# Resultados

Com o tempo, Maria passou a perceber que a dor não precisava ser esquecida, mas sim resignificada.

A ansiedade diminuiu, os momentos de saudade se tornaram mais leves, e ela pôde, aos poucos, olhar para sua vida novamente com esperança.

Esse processo mostrou a ela e a todos nós que o luto pode ser vivido de maneira saudável quando encontramos suporte, significado e acolhimento.

**Relato elaborado por:**  
**Dra. Ramieli Bernardino**  
**Exclusivo para Ciclos Moriah**