

ABRIL | 2026

NÚMERO 7

INLUTO

INVESTIGAÇÃO NA PRÁTICA

RELIGIÃO E ESPIRITUALIDADE NO LUTO

PROPRIEDADE:

InLuto – Associação Portuguesa de Cuidados Integrados no Luto

MORADA:

Praça Duque de Saldanha, 20, 3º Dto.
1050-094 Lisboa

TELEFONE: 962 078 099**EMAIL:** geral@inluto.pt**SITE:** <https://inluto.pt/>**EDITOR:** Margarida Ferreira de Almeida**PERIODICIDADE:** MensalThe logo for 'inluto' is rendered in a grey, rounded, sans-serif font. The letters are lowercase and have a consistent thickness. The 'i' has a small dot, and the 'o' is a simple circle. The overall style is clean and modern.

Cuidados Integrados no Luto

CONTEÚDO

EDITORIAL

Margarida Ferreira de Almeida

3

A PERDA DE UM FILHO COM CANCRO: O PAPEL DA RELIGIÃO E DA ESPIRITUALIDADE NO LUTO

Ana Filipa Martins

5

ENTRE A DOR E O SENTIDO: O LUGAR DA ESPIRITUALIDADE NO LUTO

Margarida Ferreira de Almeida

8

PARTICIPE

Investigação em Curso

11

ÚLTIMAS PUBLICAÇÕES

Artigos Publicados pela nossa
Equipa de Investigação

15

PRÓXIMA EDIÇÃO

Participe na nossa Newsletter
Divulgue o seu trabalho

18

NOTA EDITORIAL

Margarida Ferreira de Almeida
Psicóloga Clínica e da Saúde

A experiência do luto confronta-nos, muitas vezes, com dimensões que vão para além da dor emocional imediata. A perda de alguém significativo pode abalar certezas, valores e formas de compreender a vida, abrindo espaço para perguntas profundas sobre o sentido da vida. É neste território que a religião e a espiritualidade surgem com particular força, ainda que nem sempre sejam faladas, reconhecidas ou integradas no apoio ao luto.

Ao longo do tempo, a investigação tem vindo a mostrar que a espiritualidade e a religião podem desempenhar um papel importante na forma como as pessoas vivem a perda. Para algumas, estas dimensões oferecem conforto, esperança e continuidade, enquanto para outras, podem ser fonte de conflito, dúvida ou transformação.

Nesta edição da newsletter, reunimos artigos que convidam à **reflexão sobre o papel da religião e da espiritualidade no luto**, partindo da investigação científica para tornar visíveis dimensões frequentemente silenciosas da experiência de perda.

O artigo centrado na perda de um filho por doença oncológica aprofunda a vivência de pais enlutados. Muitos pais sentem a necessidade de falar sobre a sua fé, as suas dúvidas, a crença na vida após a morte e a necessidade de manter uma relação contínua com o filho falecido. Estes testemunhos lembram-nos que a religião e a espiritualidade não são elementos abstratos, mas partes vivas da experiência humana, que se entrelaçam com o sofrimento, com o cuidado em saúde e com a relação com os profissionais.

A revisão sistemática aqui apresentada mostra que, independentemente da religião ou ausência dela, o luto ativa necessidades espirituais universais: a necessidade de encontrar sentido, de manter vínculos com quem morreu, de confiar, de perdoar e de encontrar forças para continuar. Mostra-nos ainda que a espiritualidade não surge apenas como um recurso para lidar com a dor, mas também como um processo que acompanha, e por vezes transforma, a forma como a pessoa se reconstrói após a perda.

Em conjunto, os textos desta edição reforçam uma ideia central: **cuidar do luto é também reconhecer a sua dimensão espiritual e religiosa**, sem pressupostos, sem imposições e com abertura à diversidade das experiências. **Para profissionais, famílias e comunidades**, isso implica disponibilidade para escutar, curiosidade genuína e respeito pelos significados que cada pessoa constrói. Não é necessário termos todas as respostas, muitas vezes, o que mais conta é a existência de um espaço seguro para que estas perguntas possam existir.

Que esta edição possa contribuir para normalizar estas conversas, ampliar a compreensão do luto e lembrar que, perante a perda, cada pessoa caminha ao seu ritmo, com os seus recursos e com as suas crenças ou com a ausência delas.

Margarida Ferreira de Almeida





**A PERDA DE UM FILHO COM CANCRO:
O PAPEL DA RELIGIÃO E DA
ESPIRITUALIDADE NO LUTO**

Ana Filipa Martins

RESUMO

O artigo descreve a vivência religiosa e espiritual de um conjunto de pais cujos filhos morreram com cancro, um tema que surgiu espontaneamente nas entrevistas realizadas. Perante a falta de formação dos profissionais de saúde nesta área, os autores sugerem pistas para melhor ajudar os pais enlutados.

Numa investigação sobre fatores que influenciam o processo de luto de pais cujos filhos morreram com cancro, os investigadores notaram algo inesperado. De maneira espontânea, a maioria destes pais abordou a vivência religiosa e espiritual no processo de luto.

A **religião e a espiritualidade** fazem parte da experiência humana, e podem influenciar a maneira como as famílias vivem a doença, a morte e o luto. Por **religião** entende-se as crenças, práticas, rituais e dogmas que são referência para atitudes, decisões e práticas sobre a morte e o luto. A **espiritualidade**, por outro lado, é um conceito mais complexo e abrangente, referindo-se à procura de significado, propósito e conexão.

A morte de uma criança é um evento trágico para os pais e, à medida que estes se adaptam à nova realidade, a sua religiosidade e espiritualidade podem diminuir, aumentar ou transformar-se.

Apesar da relação documentada entre religião, luto e espiritualidade, poucos profissionais têm formação para apoiar os pais nesse âmbito, e existem poucas intervenções focadas em melhorar o apoio religioso e espiritual.

Assim, os autores procuraram descrever como é que os pais entrevistados abordavam a vivência da religião e espiritualidade, e como melhor apoiá-los. Surgiram **quatro temas principais:**

Vida após a morte

Controlo divino

Evolução da fé após a perda

Interação com a equipa médica

A ideia de que o espírito da criança permanece após a morte foi um dos temas mais presentes. Os pais também expressaram o desejo de manter uma ligação com o filho que morreu.



Muitos encontraram novas formas de relacionamento, seja na procurar sinais, na exploração de outras crenças ou em falar para ou sobre a criança. Os autores consideram importante perceber se o foco na vida após a morte pode, por vezes, ser uma estratégia de evitamento.

Vários referiram acreditar num “poder superior”, de duas formas: confiar no “plano de Deus” e procura de conforto. Quanto à evolução da fé após a perda, as entrevistas mostraram que os pais enlutados podem sentir dificuldade em regressar às suas comunidades, o que pode levar ao isolamento. Assim, o apoio aos pais deve incluir a procura de novas comunidades ou o restabelecimento dos laços com as comunidades a que pertenciam.

Por fim, o estudo sugere que muitos pais gostavam de partilhar a sua fé com a equipa médica (por exemplo, ter a presença do médico durante uma oração), independentemente das crenças dos membros.

A ausência de resposta às necessidades religiosas e espirituais dos pais enlutados permanece uma lacuna no apoio no luto. Para melhor comunicar com estes pais, sobre estas temáticas, os autores reforçam o papel e apoio especializado que os capelães hospitalares podem oferecer.

REFERÊNCIA

Superdock, A. K., Trejo, M., Yang, Y., Torres, C., Blazin, L. J., Baker, J. N., Spraker-Perlman, H. L., & Kaye, E. C. (2025). “Understanding why she had to leave me”: The roles of religion and spirituality in narratives of parents grieving the loss of a child to cancer. *Death Studies*, 49(5), 621-632. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2348059>

ENTRE A DOR E O SENTIDO: O LUGAR DA ESPIRITUALIDADE NO LUTO

Margarida Ferreira de Almeida



A experiência de luto confronta muitas pessoas com perguntas profundas:

Porque é que isto aconteceu?

Como continuo a viver depois desta perda?

O que dá sentido à minha vida agora?

Em momentos de perda, para lá da dor emocional, surgem frequentemente necessidades ligadas ao **significado, à relação com quem morreu, à esperança e à ligação aos outros.**

Falar de espiritualidade não significa, necessariamente, falar de religião. Para algumas pessoas, a **espiritualidade** pode envolver crenças religiosas ou práticas de fé, enquanto que para outras, está ligada à natureza, aos valores pessoais, às relações significativas ou ao sentido da vida. Durante o luto, esta dimensão tende a tornar-se mais presente, precisamente porque a perda abala as certezas e a forma como a pessoa se compreende a si própria e ao mundo.

Uma revisão sistemática recente demonstrou que o luto ativa um conjunto de necessidades espirituais que atravessam toda a experiência de perda. Estas necessidades surgem de forma diversa, mas partilham um objetivo comum: **ajudar a pessoa a lidar com a dor e a reconstruir significado após a perda.**

Entre as necessidades mais frequentemente descritas estão:

- **Conexão** - consigo própria, com os outros, com a natureza ou com uma dimensão transcendente. Muitas pessoas referem a importância de sentir que continuam ligadas a algo maior ou significativo.
- **Esperança e força** - crenças pessoais ou espirituais ajudam a suportar a dor e a manter a capacidade de continuar, mesmo quando o sofrimento é intenso.
- **Sentido e propósito de vida** - muitas pessoas questionam o significado da existência após uma perda, procurando novas formas de compreender a vida e o futuro.
- **Perdão** - dirigido a si próprio, à pessoa que morreu, aos outros ou a uma figura espiritual. O perdão surge como forma de aliviar a culpa, a raiva ou arrependimentos.
- **Amor e relações significativas** - a espiritualidade manifesta-se também na importância das relações, da partilha e do cuidado mútuo.
- **Crenças, valores e práticas espirituais** - oração, rituais, meditação ou gestos simbólicos ajudam a organizar emoções e a dar forma à experiência de luto.
- **Confiança** - confiar nos outros, na vida ou numa dimensão espiritual é visto como um recurso que facilita o processo de adaptação.

Outro dos contributos desta revisão é o facto de mostrar que a espiritualidade não funciona apenas como um recurso imediato, mas também como parte da transformação que pode acontecer ao longo do luto. A **espiritualidade como recurso** ajuda a tolerar a dor, regular emoções, lidar com a ausência e a encontrar formas de manter o vínculo com a pessoa que morreu. Por outro lado, **a espiritualidade como resultado do próprio luto**, leva a mudanças profundas na forma como a pessoa vê a vida, as relações e a si própria. Muitos participantes referem crescimento pessoal, maior valorização do presente, mudança de prioridades e uma relação diferente com o sofrimento e a finitude.

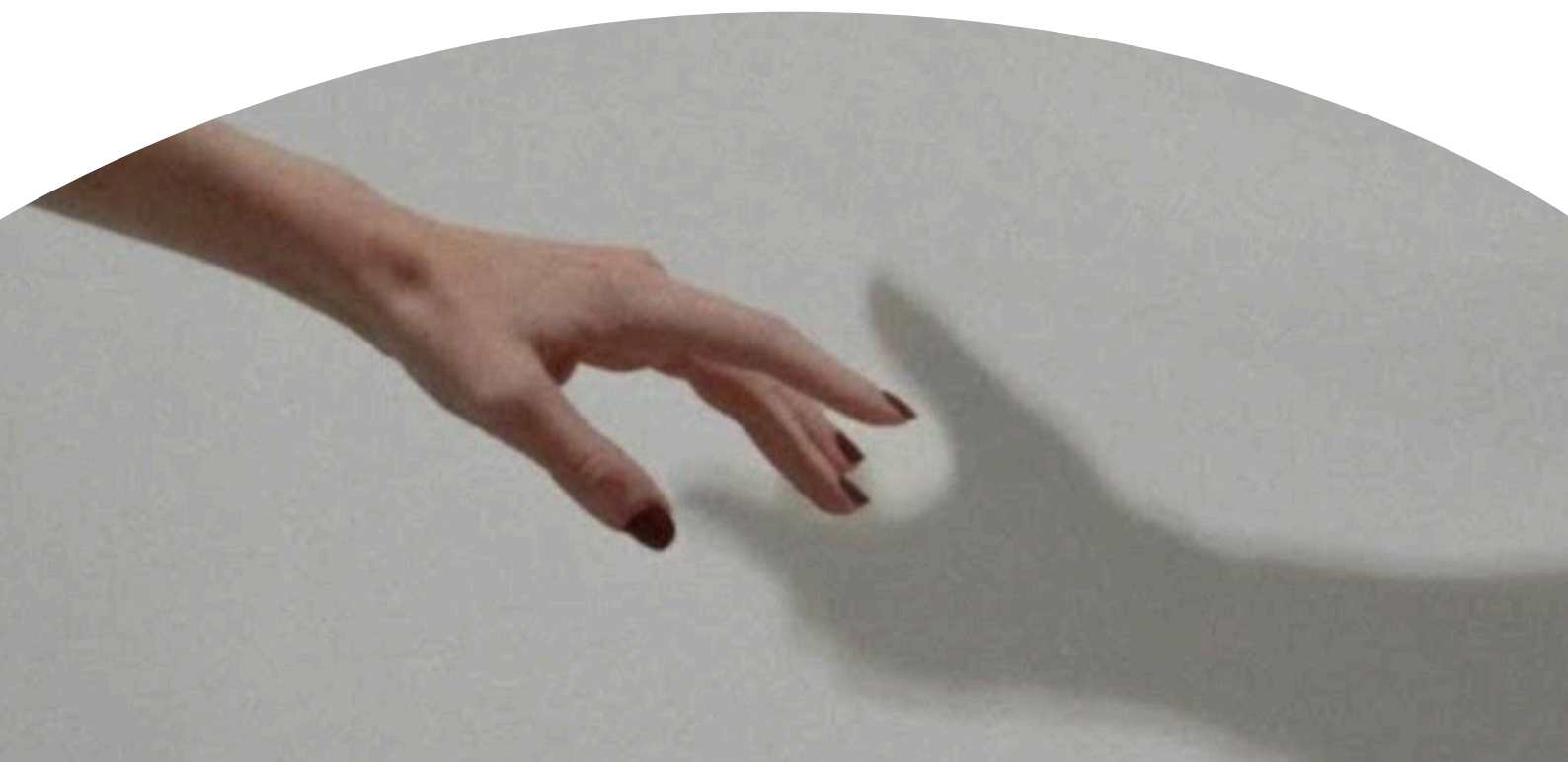
Para profissionais, famílias e comunidades, a mensagem é simples: perguntar pelo significado, pelas crenças, pelas fontes de esperança e pelos vínculos que permanecem pode ser tão importante quanto falar da dor. E nem sempre é preciso ter respostas. Muitas vezes, basta criar espaço para que essas perguntas existam.

REFERÊNCIA

Martins, H., Romeiro, J., Casaleiro, T., Vieira, M., & Caldeira, S. (2024). Insights on spirituality and bereavement: A systematic review of qualitative studies. *Journal of Clinical Nursing*, 33, 1593–1603. <https://doi.org/10.1111/jocn.17052>



PARTICIPE



A sua participação é importante para nós

É através da investigação que somos capazes de avançar o conhecimento, ganhando uma maior compreensão da população em luto, sensibilizando a comunidade e informando a prática clínica.

Deste modo, podemos contribuir para intervenções mais eficazes e focadas nas necessidades da população em luto, bem como para a sensibilização da população para um tema que nos toca a todos: o luto.

INVESTIGAÇÃO EM CURSO

Caso se enquadre num dos estudos que lhe apresentamos abaixo, por favor participe!

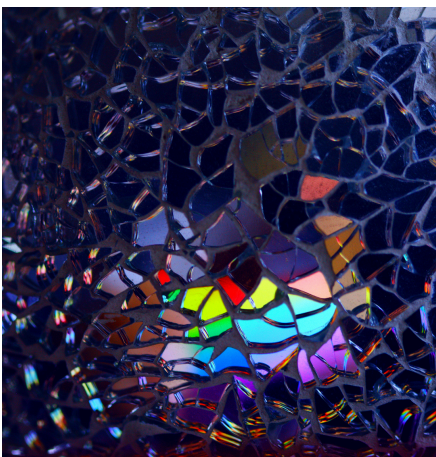
A evolução depende de si!

LUTO EM FAMÍLIA

Bruna Barbosa & Alexandra Coelho

Perdeu alguém próximo na sua família há mais de 6 meses e não mais de 5 anos?

<https://forms.gle/LutoFamilia>



PERDA PARENTAL DURANTE A INFÂNCIA

Andreia Rodrigues, Maria João Beja & José Alberto Gonçalves

Tem entre 18 e 30 anos?

Experienciou a perda de um pai ou mãe entre os 7 e os 12 anos de idade?

Interessados contactem: 2096421@student.uma.pt



VIÚVOS PRECOCES

Vera Cruz & Alexandra Coelho

Tem entre 20 e 55 anos?
Perdeu o seu cônjuge há mais de 6 meses?

<https://docs.google.com/forms/Viuvez>

PERDA GESTACIONAL

Carolina Filipe, Sofia Von Humboldt & Sara Albuquerque

Tem mais de 18 anos?
Passou por uma perda gestacional?

<https://docs.google.com/forms/LutoPerinatal>



FAMILIARES E CUIDADORES

Mónica Menezes da Silva

Tem mais de 18 anos e está **atualmente envolvido nos cuidados a um familiar adulto com doença oncológica em fase avançada?**

<https://ispawjrc.qualtrics.com/Cuidadores>

<https://ispawjrc.qualtrics.com/CuidadoresFamiliares>

LUTO NO BRASIL

Margarida Ferreira de Almeida

É Brasileiro, tem mais de 18 anos e experienciou a perda de um ente-querido **nos últimos 5 anos?**

BRASILEIRO: <https://ispawjrc.qualtrics.com/Brasil>





EDUCAÇÃO PARA A MORTE

Francisca Eduardo & Alexandra Coelho

Tem um filho a frequentar o ensino obrigatório?

<https://ispawjrc.qualtrics.com/EducaçãoMorte>

PREVENÇÃO LUTO PROLONGADO

Alexandra Coelho, Sara Albuquerque, David Neto e Miguel Barbosa

Tem mais de 18 anos e **perdeu uma pessoa significativa no passado?**

<https://ispawjrc.qualtrics.com/GRisk>



LUTO E INTIMIDADE CONJUGAL

Carolina Sousa & Alexandra Coelho

Viveu a perda de uma pessoa significativa enquanto estava numa relação conjugal?

<https://forms.gle/Luto&Intimidade>

ATITUDES E ESTIGMAS

Alexandra Coelho

Tem mais de 18 anos?

<https://ispawjrc.qualtrics.com/Atitudes>

<https://ispawjrc.qualtrics.com/CuidadosPaliativos>



PUBLICAÇÕES RECENTES

Dos Membros da Equipa de Investigação

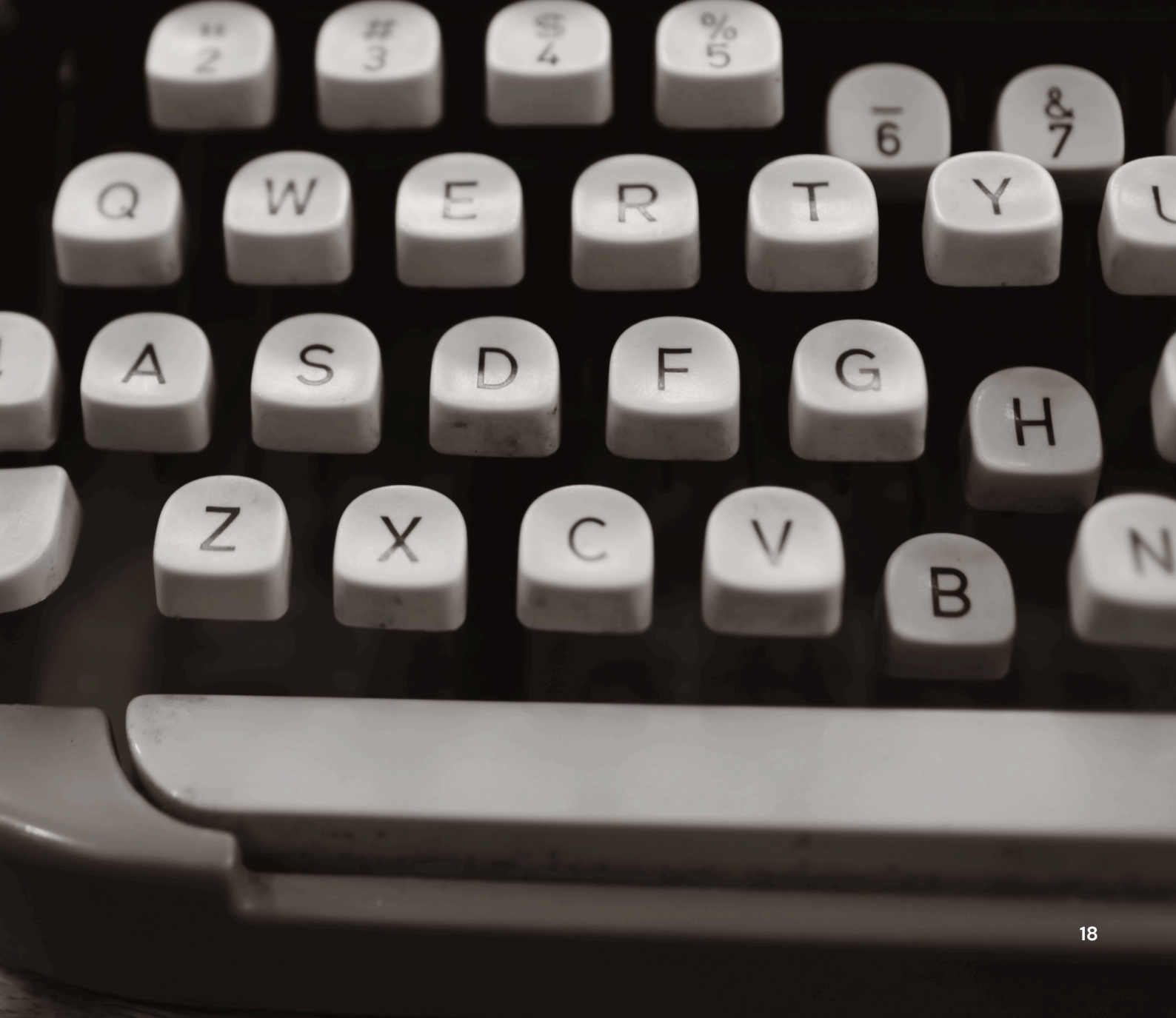
Coelho, A., Aníbal, S., **Nobre, C.**, & Albuquerque, S. (2026). Development and initial validation of the grief training needs assessment scale (GTNAS). *Death Studies, Advanced Online Publication*. <https://doi.org/10.1177/00302228251364697>

Neto, D. D., **Coelho, A.**, Silva, A. N. D., Marques, T. G., & **Albuquerque, S.** (2025). Empower-Grief for Relatives of Cancer Patients: Implementation and Findings from an Exploratory Randomized Controlled Trial. *Behavioral Sciences, 15*(7), 972. <https://doi.org/10.3390/bs15070972>

Coelho, A., Albuquerque, S., & Dias Neto, D. (2025). Bereavement support guidelines for caregivers in palliative care: A scoping review. *Frontiers in Psychology, 16*, 1541783. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1541783>

Neto, D. D., **Coelho, A.**, Albuquerque, S., & Nunes da Silva, A. (2025). Effectiveness of Empower-Grief for Relatives of Palliative Care Patients: Protocol for an Exploratory Randomized Controlled Trial. *Clinical psychology in Europe, 7*(1), e14307. <https://doi.org/10.32872/cpe.14307>

Ferreira de Almeida, M., Costa, J., Martins, C., Larcher Almeida, M., Ramos, C., **Coelho, A.**, & Leal, I. (2025). The Paths of Adjustment to Loss: Prolonged Grief Disorder and Posttraumatic Growth. *OMEGA - Journal of Death and Dying, 0*(0). <https://doi.org/10.1177/00302228251364697>



PARTILHE

O SEU TRABALHO

1. O artigo deve ser escrito em Português.
2. O artigo deve estar relacionada com a área do luto ou da morte.
3. A(s) referência(s) bibliográfica(s) a partir da(s) qual(is) o artigo foi escrito deve(m) ter sido publicada(s) nos últimos 5 anos.
4. O(s) autor(es) deverão declarar que se trata duma publicação original, embora seja o resumo/opinião a partir de artigo(s) científico(s) publicado(s) previamente.
5. Para ser aceite, o artigo deverá ser revisto por um membro do grupo de investigação da InLuto.
6. O texto do artigo deverá contemplar as seguintes seções:
 - a. Título.
 - b. Nome(s) do(s) autor(es), respetiva(s) afiliação(ões) institucional(is), contato de e-mail do autor de correspondência.
 - c. Breve resumo, em que é explicitado o principal objetivo do artigo (máximo 500 caracteres, incluindo espaços).
 - d. Palavras-chave (entre 3 e 5 palavras).
 - e. Corpo do artigo em que se procuram evidenciar as principais implicações práticas da investigação realizada (máximo 3500 caracteres, incluindo espaços).
 - f. Referência(s) bibliográfica(s) base do artigo (num máximo de 3).
 - g. Eventuais imagens, esquemas, gráficos ou tabelas deverão ser apresentadas em folha única, não podendo ocupar mais do que uma página por artigo.

Envie o seu trabalho para: geral@inluto.pt

E NÃO SE ESQUEÇA...
ESCREVA PARA TODOS



INLUTO
INVESTIGAÇÃO NA PRÁTICA