

AGOSTO | 2026

NÚMERO 10

INLUTO

INVESTIGAÇÃO NA PRÁTICA

LUTO EM FAMÍLIA

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: Mensal



Cuidados Integrados no Luto

CONTEÚDO

EDITORIAL

Alexandra Coelho

3

QUANDO UMA FAMÍLIA ESTÁ DE LUTO

Alexandra Coelho

5

COMO A TERAPIA PODE AJUDAR UMA FAMÍLIA EM LUTO

Alexandra Coelho

9

III CONGRESSO INLUTO E V CONGRESSO LUSO- BRASILEIRO DE LUTO

13

SUGESTÕES DE LEITURA

Livros Técnicos, Ficção e Narrativas
Autobiográficas

15

ÚLTIMAS PUBLICAÇÕES

Artigos Publicados pela nossa
Equipa de Investigação

19

NOTA EDITORIAL

Alexandra Coelho
Psicóloga e Terapeuta do Luto

Uma morte raramente afeta apenas uma pessoa. Altera lugares à mesa, rotinas, responsabilidades, projetos e formas de estar em relação. A família que existia antes da perda não permanece exatamente igual: precisa de encontrar novas maneiras de cuidar, comunicar e continuar a viver, integrando simultaneamente a ausência de quem morreu.

Mas o que acontece quando cada familiar vive o luto de maneira diferente? Como conciliar a necessidade de falar de uns com o silêncio de outros? Como cuidar das crianças quando os próprios adultos se encontram profundamente fragilizados? E de que modo uma família pode manter viva a ligação à pessoa falecida enquanto tenta reorganizar-se?

A investigação sobre o luto tem-se centrado sobretudo na experiência individual. Contudo, aquilo que cada pessoa sente influencia a família e também é influenciado pelas respostas dos outros. Por essa razão, nesta edição da Newsletter de Investigação da InLuto, propomos olhar para o luto como uma experiência simultaneamente individual e familiar.

O primeiro artigo apresenta uma revisão sistemática de 29 estudos que incluíram pelo menos dois elementos da mesma família. Os resultados mostram que a adaptação à perda está relacionada com a comunicação, a proximidade entre os familiares, a disponibilidade dos cuidadores, a reorganização das responsabilidades e o contexto cultural e social.

O segundo artigo conduz-nos da compreensão à intervenção. O que um terapeuta pode fazer quando os membros da família têm dificuldade em

apoiar-se mutuamente no luto? A abordagem apresentada procura ajudar os familiares a reconhecer os ciclos em que ficaram presos, aceder às emoções menos visíveis e construir formas diferentes de responder uns aos outros.

Os dois artigos oferecem, assim, perspetivas complementares. O primeiro mostra o que a investigação revela sobre os fatores que podem proteger ou fragilizar as famílias enlutadas. O segundo apresenta um caminho possível para intervir quando as relações já não conseguem cumprir plenamente a sua função de apoio. Ambos recordam que não existe uma única forma correta de viver o luto e que ajudar uma família não significa eliminar as diferenças, mas sim impedir que se transformem em isolamento.

Apoiar o luto familiar exige que profissionais, escolas, serviços de saúde e comunidades não perguntem apenas “como está cada pessoa?”, mas também “o que acontece entre vós quando a dor aparece?”. É nesse espaço que podem surgir incompreensão e sofrimento, mas também cuidado, reconhecimento e novas possibilidades de ligação.

Esperamos que esta edição contribua para uma compreensão mais ampla do impacto do luto na família e para respostas mais atentas à singularidade de cada pessoa, sem perder de vista as relações que podem sustentar a reconstrução da vida depois da perda.

Alexandra Coelho





QUANDO UMA FAMÍLIA ESTÁ DE LUTO

Alexandra Coelho

Uma perda, várias experiências

Quando alguém morre, toda a família é afetada. No entanto, nem todos sentem ou expressam o luto da mesma maneira. Uma pessoa pode precisar de falar, enquanto outra procura silêncio; alguém pode concentrar-se nas tarefas diárias, enquanto outro familiar tem dificuldade em retomar as rotinas. Estas diferenças são naturais, mas podem aproximar ou afastar a família.

Em 2026, Levin e colaboradores analisaram 29 estudos, no âmbito de uma revisão sistemática, de modo a compreenderem como o luto é influenciado pelo funcionamento familiar. Nestes estudos participaram pelo menos duas pessoas da mesma família. Porque ouvir apenas um familiar não permite compreender plenamente o que acontece nas relações.

O que a investigação mostra

As famílias que conseguem partilhar sentimentos, memórias e informação sobre a morte tendem a compreender-se melhor e a manter maior proximidade. Falar não significa obrigar todos a expor o que sentem ou a fazê-lo ao mesmo tempo. Significa, antes, que há espaço para perguntar, escutar e reconhecer necessidades diferentes.

O silêncio também nem sempre representa falta de afeto. Alguns familiares evitam determinados assuntos para proteger os outros ou porque não sabem como abordar a dor. Contudo, quando todos procuram proteger-se através do silêncio, podem surgir solidão, interpretações erradas e dificuldade em pedir apoio. A questão não é saber se uma família fala muito ou pouco, mas se consegue comunicar de forma suficientemente segura e respeitadora.

Quando há crianças na família

Em dez estudos, a adaptação das crianças e dos adolescentes estava relacionada com o modo como os adultos lidavam com a perda. A proximidade, a disponibilidade, a expressão emocional e a manutenção de rotinas podem funcionar como fatores de proteção. As crianças beneficiavam de explicações claras, adequadas à idade, e da possibilidade de fazer perguntas ou falar sobre a pessoa que morreu.

Os adultos podem tentar esconder o sofrimento para não preocupar os mais novos. No entanto, as crianças apercebem-se frequentemente das mudanças, mesmo quando ninguém lhes explica o que está a acontecer. A falta de informação pode levá-las a preencher os espaços em branco com fantasias, receios ou sentimentos de culpa.

Um cuidador profundamente absorvido pelo próprio luto pode ter menos disponibilidade para responder às necessidades dos filhos. Isto não significa culpabilizá-lo, mas reconhecer que também ele precisa de apoio para cuidar de si e das crianças.

Papéis que mudam depois da morte

A perda obriga muitas famílias a redistribuir tarefas. Alguém pode ter de assumir a gestão da casa, o cuidado dos filhos, decisões financeiras ou funções antes desempenhadas pela pessoa falecida. Por vezes, crianças e adolescentes assumem responsabilidades excessivas ou procuram proteger o adulto sobrevivente, escondendo o que sentem.

A reorganização tende a ser mais favorável quando existe flexibilidade e as responsabilidades podem ser discutidas e ajustadas. Pelo contrário, expectativas rígidas – como a ideia de que alguém tem de "ser forte" ou substituir a pessoa que morreu – podem aumentar a sobrecarga e deixar necessidades sem resposta.

Não existe uma única forma de viver o luto em família

A cultura, a religião, o género, as condições económicas e as expectativas sociais influenciam o que é permitido sentir, dizer e fazer. Os rituais e as histórias sobre a pessoa falecida podem aproximar os familiares, mas também gerar tensão quando existem crenças diferentes.

No entanto, apenas três estudos analisaram de forma aprofundada fatores culturais e sociais. A maioria da investigação foi realizada em contextos ocidentais, o que limita a generalização das conclusões.



Implicações para a comunidade e para os serviços

A principal mensagem desta revisão é que **apoiar uma pessoa em luto implica compreender o contexto familiar em que ela vive**. Profissionais, escolas, serviços de saúde e organizações comunitárias devem estar atentos a alterações na comunicação, à sobrecarga dos cuidadores, às necessidades das crianças e à distribuição de responsabilidades.

É especialmente importante oferecer apoio perante conflitos persistentes, isolamento, crianças a assumir funções de adulto ou cuidadores sobrecarregados.

Os resultados devem ser interpretados com prudência. Muitos estudos avaliaram as famílias num único momento e basearam-se nos relatos dos participantes. Assim, nem sempre é possível concluir se as dificuldades familiares agravam o luto ou se é o sofrimento do luto que deteriora as relações. São necessários estudos que acompanhem as famílias ao longo do tempo e incluam maior diversidade cultural.



REFERÊNCIA

Levin, D., Quartermaine, M., Gavshon, A., Sealey, C., & Breen, L. J. (2026). Family dynamics and the grieving process: A systematic review and narrative synthesis. *Death Studies*.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2026.2693950>

A background image showing several hands holding a white string, creating a complex, interconnected web-like structure. The hands are positioned at various points, pulling the string taut to form a series of geometric shapes. The overall tone is soft and contemplative, with a muted color palette.

COMO A TERAPIA PODE AJUDAR UMA FAMÍLIA EM LUTO

Alexandra Coelho

Quando a família quer apoiar, mas não sabe como

Depois de uma morte, os familiares podem gostar profundamente uns dos outros e, ainda assim, não conseguir oferecer o apoio de que cada pessoa necessita. Quem procura falar pode sentir que o outro foge da conversa; quem se afasta pode fazê-lo por receio de perder o controlo ou de aumentar a dor de todos. Com o tempo, estas respostas podem repetir-se e criar distância.

Barboza, Seedall e Neimeyer (2022) apresentam uma abordagem de **terapia familiar centrada na coconstrução de significado**. Em vez de explicar apenas por que razão surgem dificuldades, o artigo mostra como o terapeuta pode ajudar a família a criar conversas e respostas diferentes.

A proposta combina duas abordagens. A Reconstrução de Significado ajuda a trabalhar as histórias que as pessoas contam sobre a morte, sobre si próprias e sobre a família. A Terapia Focada nas Emoções ajuda a reconhecer as necessidades afetivas escondidas por detrás da crítica, da irritação ou do afastamento e a promover respostas de maior proximidade e segurança.

O que se procura alcançar

A intervenção tem quatro objetivos. O primeiro é ajudar a família a construir um significado partilhado para a perda. Isto não significa que todos tenham de pensar ou sentir o mesmo. Pretende-se que cada experiência possa ser ouvida e encontre lugar numa história familiar que não exclua ninguém.

O segundo objetivo é encontrar formas de manter uma ligação saudável à pessoa falecida. Recordar histórias, preservar valores, realizar rituais ou dar continuidade a projetos significativos são alguns exemplos. A relação não desaparece; transforma-se e passa a ocupar um lugar diferente na vida da família.

O terceiro objetivo é reforçar a segurança entre os familiares que continuam presentes. A terapia procura tornar mais fácil pedir apoio, mostrar vulnerabilidade e responder à dor do outro sem a tentar corrigir ou apressar.

O quarto objetivo é ajudar a família a construir uma nova narrativa sobre quem é depois da perda. A morte pode alterar planos, funções e identidades. O trabalho terapêutico procura integrar essas mudanças sem reduzir a história familiar ao momento da morte.

Como se desenvolve a intervenção?

O terapeuta começa por observar o que acontece entre os familiares quando a perda é referida. Quem inicia a conversa? Quem muda de assunto? Quem tenta resolver rapidamente o problema? Quem se cala? Mais do que procurar culpados, interessa perceber que receios ou necessidades estão a orientar cada resposta.

Um passo importante consiste em chegar às emoções menos visíveis. Por detrás de uma crítica como "nunca queres falar sobre ele" pode haver solidão e medo de que a pessoa falecida seja esquecida. Por detrás do silêncio pode estar o receio de desmoronar, de preocupar os filhos ou de intensificar o sofrimento do companheiro. Quando estas emoções são comunicadas de forma mais direta, torna-se mais fácil responder com compreensão.

O terapeuta ajuda também a questionar ideias que se tornaram rígidas. "Tenho de ser forte", "não posso chorar diante dos meus filhos" ou "falar da morte só piora" podem ter surgido como tentativas de proteção. Em terapia, é possível explorar se continuam a ser úteis e experimentar outras formas de cuidar.

Outro elemento central é reconstruir a história da família. Pode explorar-se o que a morte interrompeu, o que permanece, o que cada pessoa recebeu da relação com quem morreu e o que deseja levar consigo para o futuro. Não se procura racionalizar as reações à morte, mas sim construir uma narrativa capaz de acolher os sentimentos de perda e a continuidade da vida.

REFERÊNCIA

Barboza, J., Seedall, R. B., & Neimeyer, R. A. (2022). Meaning co-construction: Facilitating shared family meaning-making in bereavement. *Family Process*, 61(1), 7-24. <https://doi.org/10.1111/famp.12671>

O que pode mudar?

O progresso não se mede pelo desaparecimento da tristeza nem pela obtenção de consenso. Pode observar-se quando os familiares conseguem expressar melhor aquilo de que precisam, tolerar formas diferentes de viver o luto, responder com maior disponibilidade e falar sobre a pessoa falecida sem que a conversa conduza sempre ao conflito ou ao afastamento.

Esta abordagem oferece um mapa orientador da intervenção com famílias em luto. Contudo, trata-se de uma proposta clínica e teórica – o artigo não testa a sua eficácia nem a compara com outras terapias. São necessários estudos sobre os seus resultados e a adequação a famílias, culturas e circunstâncias de morte diferentes.





III CONGRESSO INLUTO

V Congresso Luso-Brasileiro de luto

Inovação e Integração nos Cuidados do Luto: Da Comunidade à Clínica

É com enorme satisfação que vos anuncio o III Congresso InLuto e V Congresso Luso-Brasileiro de Luto, que decorrerá de 21 a 23 de janeiro de 2027, no ISPA - Instituto Universitário, em Lisboa.

Sob o tema "Inovação e Integração nos Cuidados do Luto: Da Comunidade à Clínica", este congresso reúne investigadores, profissionais de saúde, estudantes e todos aqueles que, de diferentes formas, contribuem para a compreensão e o cuidado das pessoas em situação de luto.

Vivemos um momento particularmente desafiante e estimulante para a área do luto. O crescente reconhecimento do impacto das perdas ao longo do ciclo de vida, aliado ao desenvolvimento de novas abordagens de intervenção, investigação e formação, exige espaços de reflexão crítica, partilha de conhecimento e construção colaborativa.

Este congresso pretende ser precisamente esse espaço.

Ao longo destes dias, iremos explorar temas emergentes, como a utilização da inteligência artificial nos cuidados do luto, conhecer projetos inovadores desenvolvidos em Portugal e no Brasil, discutir estratégias de intervenção comunitária e clínica, e aprofundar a compreensão de diferentes experiências de perda. Procuraremos também refletir sobre a formação de profissionais e sobre a importância de construir comunidades mais informadas, compassivas e preparadas para responder ao sofrimento associado ao luto.

A parceria entre Portugal e Brasil, que tem marcado a história deste congresso, constitui uma oportunidade única para fortalecer redes de colaboração, promover a troca de experiências e impulsionar o desenvolvimento de práticas culturalmente sensíveis e cientificamente fundamentadas. Acreditamos que a diversidade de diferentes perspetivas enriquecerá o conhecimento e reforçará o compromisso comum de melhorar os cuidados prestados às pessoas enlutadas.

Esperamos que este congresso seja um espaço de encontro, reflexão e construção conjunta, onde o conhecimento científico dialogue com a prática, a inovação inspire novas respostas aos desafios atuais e a colaboração entre diferentes áreas e contextos contribua para o desenvolvimento de cuidados mais integrados e humanizados no luto.

Contamos com a vossa presença, participação e partilha para tornar este encontro verdadeiramente significativo.

A Presidente da Comissão Organizadora,

Margarida Ferreira de Almeida

A stack of three books is shown, with a dried plant branch resting on top. The books have covers in shades of teal, dark green, and beige. The plant has long, narrow leaves and small, light-colored flowers. The background is a soft, out-of-focus beige.

RECOMENDAÇÃO DE LIVROS

Deixamos-lhe algumas
sugestões de leitura.

LIVROS TÉCNICOS



Morte na Família: Sobrevivendo às perdas

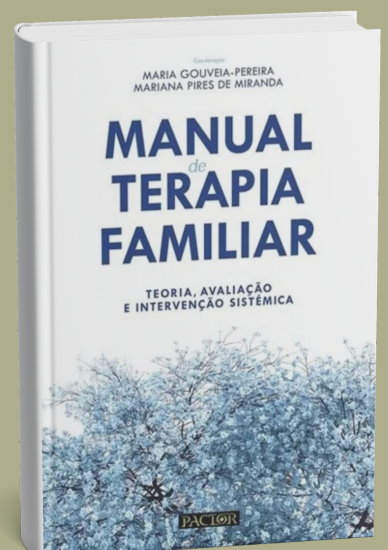
Froma Walsh & Monica McGoldrick (1998)

Uma obra de referência sobre a forma como a morte afeta o funcionamento familiar, alterando papéis, relações e modos de comunicação. Apresenta uma perspectiva sistémica do luto e identifica recursos que podem ajudar a família a adaptar-se à perda.

Manual de Terapia Familiar: Teoria, avaliação e intervenção sistémica

Maria Gouveia-Pereira & Mariana Pires de Miranda (2021)

Este manual reúne contributos teóricos e práticos para compreender, avaliar e intervir com famílias. Inclui um capítulo dedicado ao luto, enquadrando-o numa perspectiva relacional e sistémica.



OUTRAS OBRAS



Hamnet

Maggie O'Farrell (2021)

Inspirado na morte do filho de William Shakespeare, o romance retrata a forma singular como cada elemento da família vive a perda. Mostra como o luto transforma as relações entre pais e filhos, o vínculo conjugal e a própria identidade familiar.

Filho da Mãe

Hugo Gonçalves (2022)

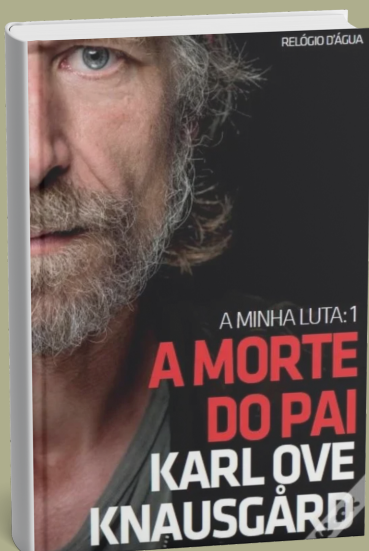
Uma narrativa autobiográfica sobre a morte precoce da mãe e a presença duradoura dessa ausência na vida do autor. Entre memórias, silêncios e procura de significado, mostra como uma perda familiar pode continuar a ser vivida e reinterpretada ao longo dos anos.



A Morte do Pai

Karl Ove Knausgård (2014)

No primeiro volume do projeto autobiográfico A Minha Luta, o autor revisita a relação difícil com o pai e as emoções contraditórias despertadas pela sua morte. Explora a ambivalência, os legados familiares e a complexidade do luto por alguém com quem existiu uma relação conflituosa.





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