

INLUTO

INVESTIGAÇÃO NA
PRÁTICA

RITUAIS DE
LUTO



FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE:

InLuto – Associação Portuguesa de Cuidados Integrados no Luto

MORADA:

Praça Duque de Saldanha, 20, 4º Dto.
1050-094 Lisboa

TELEFONE: 962 078 099

EMAIL: geral@inluto.pt

SITE: <https://inluto.pt/>

EDITOR: Margarida Ferreira de Almeida

PERIODICIDADE: Mensal



Da esquerda para a direita: Sabina Castro, Daniela Nogueira, Catarina Nobre, Margarida Almeida e Alexandra Coelho

CONTÉUDO

EDITORIAL Catarina Nobre	FUNERAIS E RITUAIS DE LUTO: QUAL A SUA FUNÇÃO? sabina Castro
3	4
RITUAIS DE LUTO ALTERNATIVOS Margarida de Almeida	PARTICIPE Investigação em Curso
7	10
ÚLTIMAS PUBLICAÇÕES Artigos Publicados pela nossa Equipa de Investigação	PRÓXIMA EDIÇÃO Participe na nossa Newsletter Divulgue o seu trabalho
13	14

NOTA EDITORIAL

Catarina Nobre

Psicóloga e Psicoterapeuta

A investigação tem mostrado que **os rituais desempenham um papel central na integração da perda**: oferecem estrutura num momento de desorganização, permitem expressar emoções que nem sempre cabem nas palavras e ajudam a manter um vínculo contínuo com a pessoa que morreu.

E o que acontece quando uma época profundamente ritualizada, como o Natal, chega num momento em que ainda estamos a aprender a reorganizar-nos depois de uma perda?

Estudos, tais como aqueles que serão abordados nesta edição, revelam algo profundamente humano: a capacidade de criar novos rituais quando os antigos não são possíveis. Velas acesas, cartas escritas, objetos simbólicos, caminhadas solitárias em horários específicos, playlists partilhadas, pequenos gestos que, embora diferentes, podem cumprir a mesma função essencial — dar forma à dor, criar significado e restaurar um sentido de agência num momento de perda e dor.

Catarina Nobre

É por isso que, neste mês de dezembro, escolhemos dedicar a nossa newsletter aos rituais de luto. **Porque o Natal, com toda a sua carga simbólica, pode ser um tempo particularmente difícil para quem perdeu alguém. Mas pode também ser um espaço para reinventar gestos de memória**: um enfeite especial na árvore, um lugar simbólico à mesa, uma história contada em voz alta, um momento de silêncio partilhado. Numa época tão marcada por tradições, é fundamental reconhecer que cada família pode precisar de reinventar as suas — com liberdade, com autenticidade e respeito.

Os rituais — tradicionais ou alternativos — não eliminam a dor, mas ajudam-nos a habitá-la com mais sentido. E, tal como mostrou a experiência pandémica, mesmo quando tudo parece interrompido, a necessidade de ritualizar permanece. É ela que nos liga, que nos ancora e que nos permite continuar a amar quem já não está fisicamente connosco.

Esperamos que esta edição possa inspirar reflexão, reconhecimento e, sobretudo, respeito pela diversidade de formas de recordar que melhor honram a sua história de cada um e o seu luto.

FUNERAIS E RITUAIS DE LUTO: QUAL A SUA FUNÇÃO?

Sabina Castro

Artigo Original:

Facilitating grief: An exploration of the function of funerals and rituals in relation to grief reactions (2021)

Huibertha Mitima-Verloopa, Trudy Moorena, & Paul Boelen

RESUMO

Este artigo apresenta os resultados de um estudo que procurou entender de que forma o funeral e outros rituais de luto influenciam as reações à perda ao longo de três anos. A partir destes resultados, pretende-se informar profissionais sobre a importância dos funerais e de rituais personalizados e contínuos no tempo, para melhor aconselhar e acompanhar as pessoas na adaptação à perda.

Os rituais fúnebres são tradições universais, presentes em quase todas as culturas e religiões, independentemente da forma e propósito que assumem. Com a secularização e individualização da sociedade moderna ocidental, observou-se um declínio dos rituais tradicionais e religiosos e o **surgimento de cerimónias mais personalizadas, centradas na pessoa que morreu**.

As reações à perda tendem a ser mais intensas entre os 3 e os 24 meses após a perda, precisamente quando o apoio social diminui. Como forma de lidar com a perda, as pessoas recorrem a **rituais de luto personalizados** para lidar com a perda. A investigação associa a estes rituais benefícios como **a externalização das emoções, a manutenção de um laço simbólico e contínuo com o falecido e uma maior sensação de controlo face às mudanças e incertezas geradas pela morte**.

Apesar da literatura científica sobre o tema ser robusta, pouco se sabe acerca do impacto que a avaliação do funeral e que os rituais de luto têm, ao longo do tempo, nas reações de luto, tais como **dificuldades em aceitar a perda, preocupações constantes com o falecido, sofrimento emocional ou perda de propósito**.

Papel dos Funerais

- Proporcionam um espaço onde a expressão de emoções relacionadas com a perda é socialmente aceite e até encorajada;
- Enfatizam a irreversibilidade da morte, facilitando a aceitação da mesma;
- Abrem caminho para a despedida;
- Funcionam como rito de passagem e ponto de partida para a reorganização da vida.



Avaliação do Funeral

Os participantes mostraram-se, em geral, **muito satisfeitos com os diferentes aspectos do funeral**, e essa avaliação manteve-se estável três anos após a perda. O período em que o funeral teve lugar foi visto como **especialmente importante para começar a lidar com a perda, funcionando como um momento marcante de despedida da pessoa querida**.

Contrariando a expectativa inicial dos autores, não surgiu uma associação significativa entre a avaliação positiva do funeral e o alívio das reações de luto intensas. No entanto, os resultados apontam para outra ideia importante: quando as pessoas sentem que o funeral as **ajuda a lidar com a perda**, essa percepção traduz uma experiência emocional mais ampla e rica, com maior **partilha social e construção de sentido**.

Envolvimento em rituais de luto após o funeral

Ao longo dos 3 anos após a perda, a grande maioria dos participantes realizaram rituais individuais, tais como **acender uma vela, visitar a campa, criar um altar ou um espaço de memória, usar algo que pertencia ao falecido, visitar um sítio especial para o falecido**. Cerca de metade dos participantes realizaram rituais coletivos como **cerimónias de homenagem ou partilha de histórias do falecido**.

Para além dos rituais, alguns dos participantes procuraram apoio através de acompanhamento profissional, grupos de apoio, e leitura de materiais relacionados com o luto. **Os rituais individuais e coletivos foram considerados mais úteis do que as atividades de procura de apoio**.

Quem se envolve em mais rituais e procura mais apoio?

- Pessoas com reações de luto iniciais mais intensas;
- Enlutados por perda do parceiro, do filho ou por doença (em comparação com perda do progenitor ou morte por causas naturais);
- Mulheres

Estes dados sugerem que quem sofre de forma mais intensa procura, com maior frequência, formas simbólicas e relacionais de lidar com a perda, que podem ser interpretadas como tentativas de regulação emocional e de preservação do laço afetivo.

REFERÊNCIA

Mitima-Verloop, H. B., Mooren, T. T. M., & Boelen, P. A. (2021). Facilitating grief: An exploration of the function of funerals and rituals in relation to grief reactions. *Death Studies*, 45(9), 735–745. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1686090>



RITUAIS DE LUTO ALTERNATIVOS

Margarida Ferreira de Almeida

Artigo Original:

"I could not give him the funeral he deserved": The role of alternative mourning rituals during the pandemic (2024)

Susana Manquinho, Sara
Albuquerque, Mayra
Delalibera, Alexandra Coelho,
& Ágata Salvador

RESUMO

Os rituais de luto são muito importantes para processar a perda. No entanto, nem sempre nos é possível participar nestes rituais. Durante a pandemia, milhares de pessoas foram proibidas de realizar os rituais tradicionais, como o velório ou o funeral. Começaram assim a surgir rituais alternativos, que continuam a ser usados até hoje e que permitem, de uma forma personalizada, honrar aqueles que partiram.

Os rituais de luto têm um papel terapêutico importante, pois **facilitam a aceitação da realidade da morte e providenciam um espaço para a expressão emocional**. São ainda uma **forma de manter a conexão com o ente querido e encontrar significado na perda**.

Estudos recentes demonstraram que a impossibilidade de participar nestes rituais, durante a pandemia da COVID-19, teve um impacto profundo no processo de luto. Ainda assim, há quem saliente que o benefício destes rituais depende da capacidade da pessoa de expressar os seus sentimentos e despedir-se do seu ente querido de uma forma significativa.

Durante a pandemia, muitos dos rituais de luto comuns foram proibidos, levando as pessoas a procurar **formas alternativas de honrar os seus entes queridos**.

O estudo de Manquinho e colegas (2024) procurou compreender a que formas alternativas de prestar tributo a um ente querido as pessoas recorreram durante a pandemia, e de que forma estes rituais facilitaram o processo de luto. A maior parte das pessoas referiu **acender uma vela em memória do falecido** (55%) ou **usar um objeto que lhe pertencesse** (59%). Relativamente ao **uso das redes sociais como forma de prestar homenagem ao ente querido**, apenas 36% das pessoas afirmaram tê-lo feito.



RITUAIS INDIVIDUAIS

- Expressão artística das emoções (ex.: poemas, desenhos, livros)
- Visitar o cemitério ou o local onde foram colocadas as cinzas
- Ouvir música ou ver filmes que lembram o ente querido
- Visitar um local especial para o falecido
- Construir um altar
- Acender uma vela
- Fazer uma tatuagem
- Vestir ou usar algo do ente querido (roupa, relógio)



RITUAIS COLETIVOS

- Partilhar de histórias
- Participar no velório
- Prestar tributo num espaço público com flores, fotos ou velas
- Criar uma página ou plataforma nas redes sociais para o ente querido com fotos, vídeos e outros conteúdos

As **redes sociais** podem ser uma importante ferramenta para a expressão emocional, partilha de experiências e uma forma de honrar o ente querido publicamente.

Neste estudo, os rituais de luto alternativos tiveram um impacto positivo nos sintomas de luto, demonstrando ser uma opção terapêutica e um bom mecanismo de coping. Estes rituais permitem a expressão emocional, partilha de memórias, obtenção de validação, compreensão e companheirismo dentro de um ambiente seguro de suporte entre amigos e família, o que reforça o sentido de comunidade e contribui para reduzir o isolamento.

Adicionalmente, podemos refletir sobre como este tipo de rituais alternativos poderão ser uma melhor reflexão da relação única que a pessoa mantinha com o ente querido. Dentro dos rituais alternativos avaliados neste estudo, o uso das redes sociais e o ato de acender uma vela em memória do ente querido, foram os rituais com maior impacto nos sintomas de luto. Por outro lado, o uso de objetos do falecido foi a forma que mais mitigou o impacto negativo da ausência de um funeral durante a pandemia, permitindo a manutenção do contacto físico com o ente querido, mas também providenciando conforto emocional e psicológico.

REFERÊNCIA

Manquinho, S., Albuquerque, S., Delalibera, M., Coelho, A., & Salvador, Á. (2024). "I could not give him the funeral he deserved": The role of alternative mourning rituals during the pandemic. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(15), 13668–13678. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05305-6>

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 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>



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>

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>



CUIDADORES FAMILIARES

Alexandra Coelho, Mónica Silva e Soraia Ferreira

É adulto e **cuidador familiar** de uma pessoa com **doença crónica avançada ou em cuidados paliativos?**

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

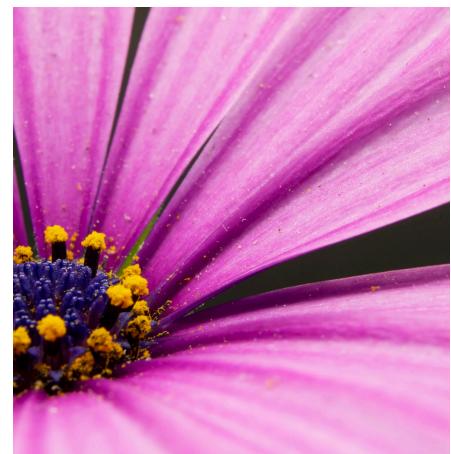
ATITUDES E ESTIGMAS

Alexandra Coelho

Tem mais de 18 anos?

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

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



PROFESSORES

Sara Albuquerque & Alexandra Coelho

Este estudo é dirigido a docentes que estejam atualmente a exercer funções em qualquer ciclo do ensino obrigatório (pré-escolar, básico e secundário) e/ou superior em Portugal, em escolas públicas ou privadas.

<https://redcap.ulusofona.pt/Ensino>

PUBLICAÇÕES

Publicações Científicas Recentes dos Membros da Equipa de Investigação

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>

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>

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>

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 5000 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