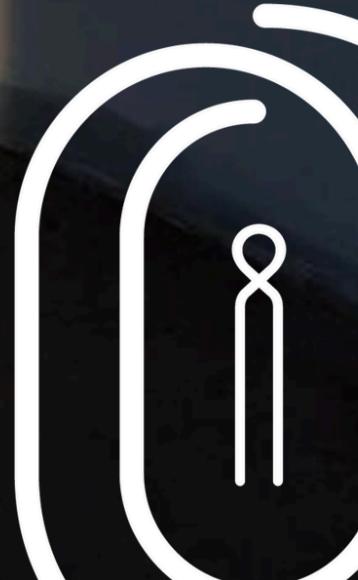


# INLUTO

INVESTIGAÇÃO NA  
PRÁTICA

PERDA POR  
SUICÍDIO



# 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](mailto: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

## EFICÁCIA DE INTERVENÇÕES NO LUTO POR SUICÍDIO

Daniela Nogueira

---

## PARTICIPE

Investigação em Curso

---

## EDITORIAL

Daniela Nogueira

---

## IMPACTOS DO LUTO POR SUICÍDIO EM HOMENS

Renata Ribeiro

---

## ÚLTIMAS PUBLICAÇÕES

Artigos Publicados pela nossa  
Equipa de Investigação

---

## PRÓXIMA EDIÇÃO

Participe na nossa Newsletter  
Divulgue o seu trabalho

---

# NOTA EDITORIAL

Afinal, por que chamamos de sobreviventes àqueles que perderam alguém significativo por suicídio? **O que torna o luto por suicídio tão único que se diferencia das demais perdas?**

Felizmente, a experiência clínica aliada à investigação tem possibilitado compreender a resposta a estas questões e, consequentemente, ajudar milhares de pessoas que são afetadas por esta problemática – estima-se que, anualmente, **mais de 720 000 pessoas morrem por suicídio**.

Distingue-se uma busca incessante pela resposta à tão frequente questão: “Por que fizeste isso?” É aqui que se verifica a percepção de uma certa intencionalidade, de uma escolha feita por quem morre por suicídio, a qual muitas vezes se encontra subjacente ao estigma associado a esta causa de morte. Estigma esse que, na grande maioria dos casos, leva os sobreviventes a isolarem-se e os restantes a afastarem-se. Bem, poderíamos agora iniciar um debate sobre esta “intencionalidade”, mas tal não resume o propósito desta nota.

Prosseguindo, estas são algumas das questões que se multiplicam e culminam num crescer de responsabilidade e culpa vivenciadas. “Será que haveria alguma coisa que poderia ter feito para evitar que tal acontecesse?” “Como é que não vi antes?” “E se...?”

**Daniela Nogueira**  
Psicóloga

É, assim, um luto comumente caracterizado por uma revisão de acontecimentos passados e da relação com o ente querido – do que foi e não foi feito ou dito – e do que se pensa que poderia ter “evitado” este trágico fim. Quase como uma descoberta de várias peças de um puzzle tão complexo que apenas aquele que já não está presente – pelo menos fisicamente – poderia ter a sua solução.

Emerge, deste modo, uma nova forma de olhar, por parte do sobrevivente, para a relação mantida com a figura perdida. Cresce um sentimento de alienação, de traição e/ou de abandono que faz com que seja difícil a ideia de morte por suicídio não se sobrepor a outros aspectos tão importantes da identidade e da história de vida daquela pessoa.

É um sobreviver diário a um “estar em luto” tão complexo e marcado por estas vicissitudes. Torna-se fundamental uma resposta de apoio organizada após a morte por suicídio que facilite a integração da perda ao longo do tempo e a prevenção dos riscos psicossociais associados. Torna-se necessária a pósvenção!

Vamos conhecer estes riscos e o que tem sido feito até agora?

*Daniela Nogueira*  
EDITORA

# IMPACTOS DO LUTO POR SUICÍDIO EM HOMENS

Renata Ribeiro

**PALAVRAS-CHAVE:** LUTO POR SUICÍDIO, REVISÃO  
SISTEMÁTICA, HOMENS

**Artigo Original:**  
Impacts of suicide  
bereavement on men: a  
systematic review (2024)  
Nina Logan, Karolina  
Krysinska, & Karl Andriessen

# RESUMO

Uma revisão sistemática analisou, pela primeira vez, como homens são especificamente afetados pelo luto após a morte por suicídio. Embora a maior parte da literatura anterior se concentre em amostras predominantemente femininas, esta revisão reuniu 35 estudos publicados entre 1995 e 2023, sobre os impactos psicossociais, emocionais e de saúde entre homens que perderam alguém por suicídio.

## 1. Risco aumentado de suicídio

Homens enlutados apresentam **risco elevado de morrer por suicídio** quando comparados a homens não enlutados, e em alguns estudos esse risco também supera o de homens que perderam alguém por outras causas. O risco é particularmente alto entre parceiros e familiares de primeiro grau.

## 2. Impacto expressivo na saúde mental

Homens enlutados por suicídio apresentam **maior risco de desfechos adversos de saúde mental** quando comparados a homens não enlutados, incluindo aumento de **depressão, ansiedade, perturbação de stress pós-traumático, uso de álcool e drogas, utilização de serviços de saúde mental e maior probabilidade de internamento psiquiátrico**. Ao comparar homens e mulheres enlutados por suicídio, os homens tendem a apresentar taxas menores de depressão, ansiedade e perturbação de stress pós-traumático; no entanto, os autores ressaltam que essas diferenças refletem padrões de prevalência na população geral e não necessariamente um impacto menor da perda entre homens. Um dos estudos populacionais de maior qualidade relatou que o aumento relativo do risco de perturbação de stress pós-traumático, ao comparar enlutados e não enlutados, foi maior em homens, sugerindo que o efeito da perda pode ser proporcionalmente mais intenso nessa população.



### 3. Reações de luto e enfrentamento

Os estudos qualitativos relatam **sentimentos intensos de culpa e responsabilidade**, especialmente entre parceiros e pais enlutados. Alguns homens recorrem a **estratégias evitativas, como trabalho excessivo ou retraimento emocional**, enquanto outros relatam **crescimento pessoal e novas formas de significado após a perda**.

### 4. Relações sociais e qualidade de vida

A perda por suicídio pode afetar negativamente relações familiares, participação social e qualidade de vida. Alguns homens relatam **isolamento** acentuado, enquanto outros assumem um **papel protetor em relação à família**, o que pode ajudar na reorganização, mas também funcionar como forma de evitar lidar com o próprio sofrimento.

### 5. Saúde física e trabalho

Os estudos populacionais mostram que homens enlutados por suicídio podem apresentar **maior risco de hospitalização por condições físicas, maior mortalidade geral e maior probabilidade de afastamentos e desemprego**, embora os resultados variem conforme o desfecho clínico e a metodologia dos estudos.

## IMPLICAÇÕES

A revisão destaca a necessidade de estratégias de pósvenção sensíveis ao género, que considerem tanto as barreiras à expressão emocional e à busca de ajuda quanto os estilos de resposta predominantes entre homens. Os autores também apontam a necessidade de estudos longitudinais e maior representação masculina nas pesquisas para que intervenções mais eficazes e culturalmente adequadas possam ser desenvolvidas.

## REFERÊNCIA

Logan, N., Krysinska, K., & Andriessen, K. (2024). Impacts of suicide bereavement on men: a systematic review. *Frontiers in public health*, 12, 1372974.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1372974>

# EFICÁCIA DE INTERVENÇÕES NO LUTO POR SUICÍDIO

Daniela Nogueira



**Artigo Original:**

Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: a systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes (2019)  
Karl Andriessen, Karolina Krysinska, Nicole Hill, Lennart Reifels, Jo Robinson, Nicola Reavley, & Jane Pirkis

# RESUMO

Inúmeras ações têm vindo a ser desenvolvidas no âmbito da pósvenção junto de sobreviventes, dado que o luto por suicídio constitui um fator de risco, nomeadamente para o surgimento de um luto prolongado. Este artigo procura contribuir para uma maior compreensão sobre este tipo de intervenção. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática com o principal objetivo de avaliar a eficácia das intervenções destinadas aos enlutados por suicídio, bem como a qualidade da investigação neste campo.

Esta revisão sistemática definiu como critérios de inclusão: (1) enlutados por suicídio como população do estudo; (2) dados empíricos obtidos sobre o luto, a saúde mental (por exemplo, depressão, ansiedade ou apoio social), e/ou variáveis relacionadas com suicídio (ideação e/ou comportamentos suicidários); (3) intervenções com grupo de controlo.

Apenas foram identificados 12 artigos publicados entre 1984 e 2018. **Este resultado, por si só, já alerta o leitor – sobretudo o leitor-investigador – para a necessidade de mais investigação e, acima de tudo, investigação de qualidade na área da Pósvenção.**

A maioria dos estudos incluídos na revisão sistemática envolveu **intervenções direcionadas a adultos, e apenas três estudos envolveram crianças e adolescentes**. Estas intervenções, em **modalidade de grupo, familiar ou individual, ocorreram, em média, um ano após a morte por suicídio, em diferentes contextos, incluindo o escolar**.

Interessa-nos focar nas intervenções que estudaram variáveis relacionadas com o luto (8 estudos).

## Quem são os sobreviventes?

- Companheiros
- Pais
- Irmãos
- Filhos
- (...)

## O que foi feito?

- Grupos de apoio
- Intervenções psicoterapêuticas em grupo, familiares e individuais
- Intervenção centrada exclusivamente na escrita



**Entre 4 a 16 sessões**

## Resultados?

Verificam-se algumas evidências da eficácia das intervenções no luto por suicídio:

- **Diminuição de sintomatologia associada ao luto** (por exemplo, culpa, ruminação, despersonalização, entre outros)
- **Diminuição de sintomatologia psicológica associada** (por exemplo, depressão)
- **Melhoria no ajustamento social**

Contudo, nem todos os resultados se mostraram significativos, principalmente no que diz respeito ao luto prolongado. Verifica-se ainda uma tendência de diminuição dos efeitos ao longo do tempo, quando existem avaliações de follow-up.

Em geral, importa salientar que **a falta de evidências sobre a eficácia de intervenções destinadas aos enlutados por suicídio acarreta alguma preocupação**, sobretudo tendo em conta a suscetibilidade desta população ao desenvolvimento de um luto complicado e comorbilidades associadas.

Em relação à avaliação da qualidade destes estudos, evidenciam-se lacunas ao nível do desenho metodológico, a presença de viés de seleção e uma elevada mortalidade da amostra, apesar da utilização de medidas válidas e fiáveis como o instrumento Inventory of Traumatic Grief ou o Beck Depression Inventory.

Neste sentido, **este estudo alerta-nos para a necessidade de ser levada a cabo investigação que permita avaliar com rigor a eficácia das intervenções junto dos sobreviventes, garantindo uma maior robustez metodológica**. Seria fundamental alcançar uma maior compreensão e maior segurança sobre quais os contextos e modalidades que poderão gerar melhores resultados e responder, de forma mais eficaz, às necessidades dos sobreviventes de diferentes géneros, idades e culturas.

### Focos (prementes) de investigação para quem tem interesse na área:

- Intervenções com sobreviventes em luto complicado
- Intervenções com idosos enlutados por suicídio
- Estudos de natureza qualitativa

## REFERÊNCIA

Andriessen, K., Krysinska, K., Hill, N. T. M., Reifels, L., Robinson, J., Reavley, N., & Pirkis, J. (2019). Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: a systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes. *BMC psychiatry*, 19(1), 49. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2020-z>

# 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 NACIONAL

*Margarida Ferreira de Almeida*

Tem mais de 18 anos e experienciou a perda de um ente-querido **nos últimos 5 anos?**

**PORTUGUÊS:** <https://ispawjrc.qualtrics.com/Portugal>

**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>

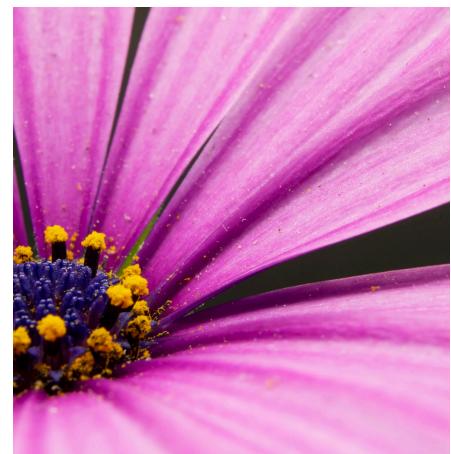
## ATITUDES E ESTIGMAS

*Alexandra Coelho*

População Geral Adulta (>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) ou/e 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>

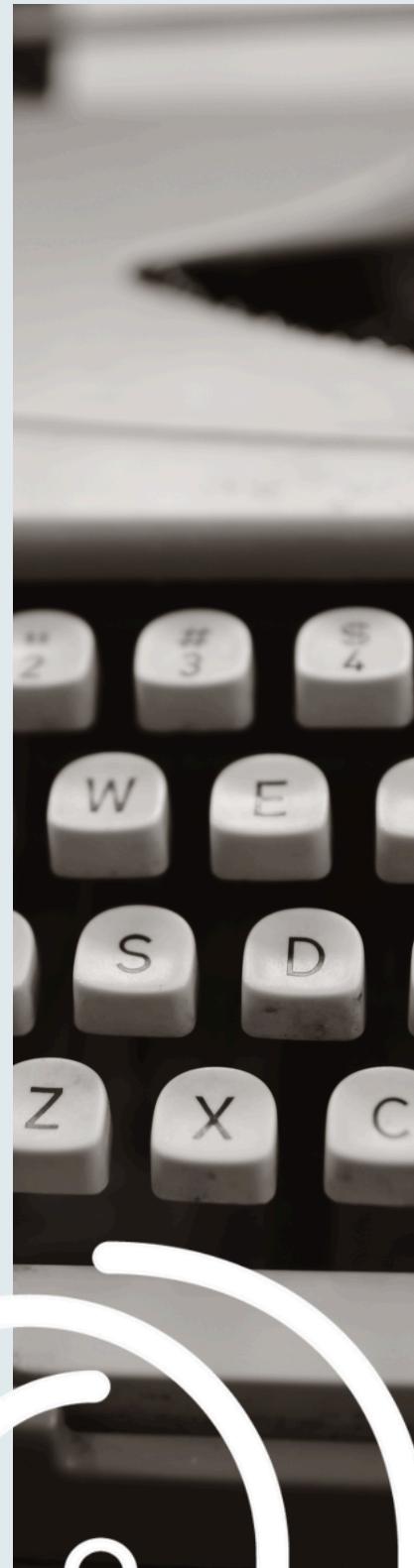
# PARTILHE

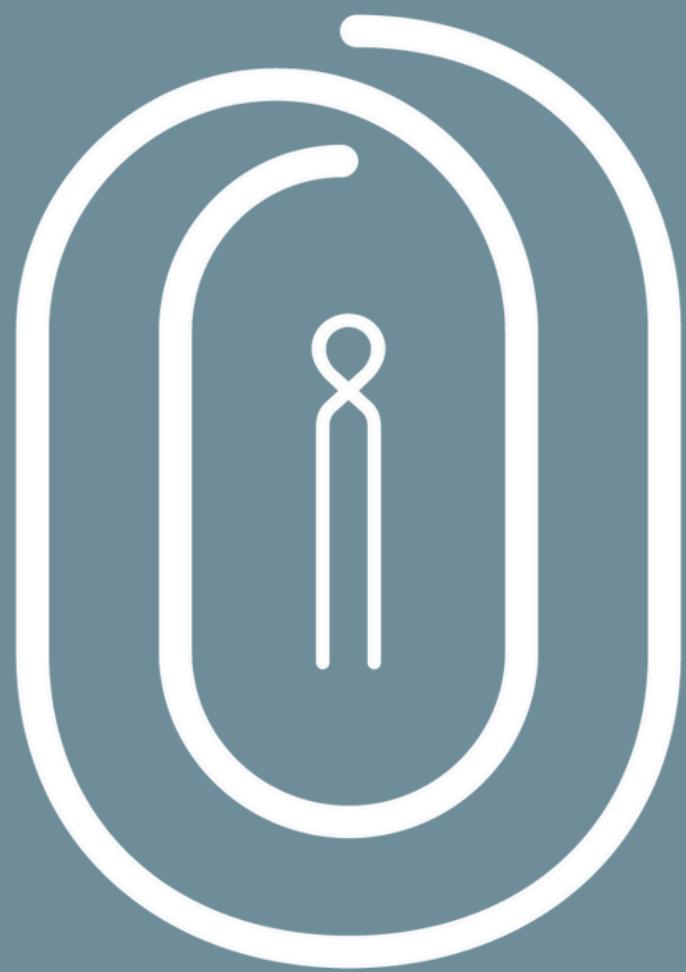
## O SEU TRABALHO

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](mailto:geral@inluto.pt)

E NÃO SE ESQUEÇA...  
ESCREVA PARA TODOS





INLUTO  
INVESTIGAÇÃO NA PRÁTICA