



Instituto Universitário
de Ciências Psicológicas,
Sociais e da Vida

ENTRE A DOR E A SUPERAÇÃO: LUTO MATERNO E O PAPEL DOS FILHOS
VIVOS

GUILHERME MARTINEZ

Nº27458

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR VICTOR AMORIM RODRIGUES

Professor de seminário de dissertação

PROFESSOR DOUTOR VICTOR AMORIM RODRIGUES

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção de grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada
sob a orientação de Professor
Doutor Victor Amorim Rodrigues
apresentada no ISPA – Instituto
Universitário para obtenção de
grau de Mestre na especialidade de
Psicologia Clínica

Agradecimentos

Gostaria de começar por agradecer ao meu orientador, Prof. Doutor Victor Amorim Rodrigues pelo apoio, orientação e paciência ao longo deste processo, de forma a alcançar os meus objetivos profissionais. O meu muito obrigado.

Aos meus pais, Paulo e Ana. As palavras que podia aqui escrever vão ser sempre insuficientes para expressar todo o carinho, admiração e amor que tenho. Resta-me agradecer por todo o apoio e força constantes ao longo dos anos, e por serem o meu porto seguro, em quem posso sempre confiar. Espero continuar a encher-vos de orgulho, assim como vocês me enchem, sempre.

Ao meu irmão, Diogo, pela amizade, carinho e entusiasmo, que só nós sabemos partilhar de uma maneira muito especial. Obrigado por seres a pessoa que és, em quem posso confiar cegamente, seja onde for.

Agradeço a toda a minha família, sem exceção, pelo apoio incondicional e por estarem sempre ao meu lado desde o início. Permitam-me fazer duas menções especiais, fundamentais, que me inspiram continuamente no meu percurso profissional - ao meu Tio Victor Cláudio, pelo legado deixado e inspiração, e ao meu primo Rafael Martinez Cláudio, pelo apoio e paciência ao longo destes 5 anos.

À Beatriz, pelo amor e serenidade que tem tido sempre. Obrigado por me ajudares a equilibrar nos momentos em que me sentia desequilibrado, por me acompanhares dia após dia, sempre com a tua simpatia e amor.

Um muito obrigado a todas as pessoas que passaram na minha vida durante estes 5 anos no ISPA, desde professores, colegas e amigos. Levo-vos sempre comigo no coração, por todos os momentos que vivemos juntos, desde o primeiro dia em setembro de 2019 até hoje.

Por fim, mas não menos importante, queria expressar a minha gratidão a todas as mães que tiveram a coragem de participar neste trabalho. Muito obrigado por toda a confiança e força. Na escassez de palavras, resta-me apenas desejar força e coragem. Que encontrem sempre o apoio e o conforto necessários para seguir em frente.

Resumo

A experiência do luto materno após a perda de um filho é um processo profundamente complexo e pessoal. Esta investigação tem como objetivo explorar as dinâmicas complexas do luto materno e o papel dos irmãos através de uma análise qualitativa fenomenológica interpretativa (*Interpretative phenomenological analysis, IPA*). Através dos resultados obtidos, foi possível ter uma visão mais ampliada sobre a forma única como os irmãos contribuem no processo de luto das mães e de toda a experiência subjacente de perda materna, através da visão de oito mães enlutadas portuguesas, por meio de uma entrevista e posterior análise da experiência. Foram identificados cerca de seis temas principais, com várias subtemáticas: (1) *transformação da visão de ser-no-mundo, papel materno e estado de alienação*; (2) *singularidade e individualidade de cada filho*; (3) *intersubjetividade do luto, proteção emocional e dor dupla - impacto na família e controlo da narrativa*; (4) *medo da morte dos outros filhos*; (5) *busca pela continuidade simbólica do filho falecido* e (6) *filhos como fonte de propósito, força, significado e mudança no processo de luto*. As conclusões aqui apresentadas podem ter implicações significativas na abordagem e no acompanhamento do luto materno em psicoterapia, bem como na maneira de lidar com os irmãos e na relação destes com as mães durante esta experiência tão devastadora.

Palavras-chave: *luto materno, qualitativo, experiência de luto, apoio psicológico, papel dos irmãos.*

Abstract

The experience of maternal bereavement following the loss of a child is a deeply complex and personal process. This research aims to explore the complex dynamics of maternal bereavement and the role of the siblings through a qualitative interpretative phenomenological analysis (IPA). Through the results obtained, it was possible to gain a more comprehensive insight into the unique way in which siblings contribute to the mourning process of mothers and the whole underlying experience of maternal loss, through the view of eight Portuguese bereaved mothers, by means of an interview and subsequent analysis of the experience. Around six main themes were identified, with various sub-themes: (1) *transformation of the vision of being-in-the-world, maternal role and state of alienation*; (2) *uniqueness and individuality of each child*; (3) *intersubjectivity of mourning, emotional protection and double pain - impact on the family and control of the narrative*; (4) *fear of the death of other children*; (5) *search for the symbolic continuity of the deceased child* and (6) *children as a source of purpose, strength, meaning and change in the mourning process*. The conclusions presented here may have significant implications for the approach and follow-up of maternal bereavement in psychotherapy, as well as for the way siblings are dealt with and their relationship with their mothers during this devastating experience.

Keywords: *maternal grief, qualitative, grief experience, psychological support, role of siblings.*

Índice

Resumo	III
Abstract	IV
Introdução	1
Métodos.....	2
<i>Procedimento de recolha de dados</i>	2
<i>Participantes</i>	3
<i>Teoria metodológica</i>	3
<i>Procedimento de análise de dados</i>	4
Resultados	5
<i>Temática um: Transformação da visão de ser-no-mundo, papel materno e estado de alienação</i>	5
<i>Temática dois: Singularidade e individualidade de cada filho</i>	6
<i>Temática três: Intersubjetividade do luto, proteção emocional e dor dupla - impacto na família e controlo da narrativa</i>	6
<i>Temática quatro: Medo da morte do(s) outro(s) filho(s)</i>	7
<i>Temática cinco: Busca pela continuidade simbólica do filho falecido</i>	7
<i>Temática seis: Filhos vivos como fonte de propósito, força, significado e mudança no processo de luto materno</i>	7
Discussão	8
Limitações.....	13
Conclusões e Implicações	13
Estudos futuros.....	14
Referências.....	15
ANEXOS	21
ANEXO 1 - REVISÃO TEÓRICA.....	21

ANEXO 2 – TABELA DE DETALHES ACERCA DA EXPERIÊNCIA DE LUTO.....	27
ANEXO 3 – TABELAS DAS TEMÁTICAS E SUBTEMÁTICAS (TRANSCRIÇÕES)...	28
ANEXO 4 – GUIÃO ENTREVISTA	41
ANEXO 5 – DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS	43
ANEXO 6 – PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO FORMAL	44

Introdução

No ciclo de vida, a morte é o último estágio de desenvolvimento, uma etapa inevitável para todos nós. Aos sobreviventes, resta a tarefa do luto (Freeman & Ward, 1998). O luto pode ser definido como uma reação emocional à perda de uma pessoa especial, provocando por consequência, um efeito social significativo (Parkes, 1998). Após a perda de um filho, o luto associado é uma experiência considerada avassaladora e incessante, contrária à natureza, independentemente da idade (Gorer, 1965).

A reação materna ao falecimento de um filho é uma experiência complexa e singular, cujo processo de luto pode perdurar por um período indeterminado, atingindo profundidades inesperadas (Davidson & Stahls, 2010). A partida de um filho está fortemente correlacionada com um maior risco para o bem-estar mental e físico dos progenitores enlutados (Parkes & Prigerson, 2013). O luto resulta numa perda de propósito de vida, como se tudo ficasse sem cor, como se faltasse uma peça de um puzzle. Esta é a experiência relatada por mães enlutadas que enfrentam a perda de um filho (Assis, Motta & Soares, 2019).

Após a morte de um filho, a relação física é subitamente eliminada (Brice, 1989), que por consequência, altera o campo existencial da progenitora, adotando uma nova maneira de ser-no-mundo (Assis, Motta & Soares, 2019). A mãe enlutada enfrenta toda a inexistência, o vazio do filho que partiu, terminando por completo a comunicação entre ambos, em que o silêncio se torna eterno. Isto é a irreversibilidade da morte de um filho, em que o diálogo deixa de existir para sempre (Brice, 1991). A partida de um filho é sentida por parte das mães como uma perda de um fragmento de si mesmas, como se tivessem um pedaço do corpo amputado, uma perda sentida de forma profunda (Freitas & Michel, 2014). De facto, a questão do luto é amplamente debatida no campo da psicologia, nomeadamente no que diz respeito à distinção entre o sofrimento normal e o que pode ser classificado como patológico. Efetivamente, o luto e a morte fazem parte da premissa da existência, logo defende-se que não deverá ser considerado uma enfermidade passível de tratamento medicamentoso (Esslinger, 2008, citado por Feijoo & Noleto, 2022). Num estudo realizado com mães em processo de luto associado à perda de um filho, Brice (1991) afirma que este tipo de luto não pode ser delimitado por um período de tempo específico, além de que, não possui um tratamento curativo, uma vez que não é considerado uma patologia.

No contexto familiar após a perda, as dinâmicas entre membros são indubitavelmente alteradas, uma vez que esta estrutura é uma unidade única, é necessária uma nova organização

e reconfiguração dos papéis (Shapiro, 1994). Este acontecimento afeta não só as mães, mas também os restantes membros da família, nomeadamente os irmãos, em que o processo de luto é mutuamente influenciado pela dor da progenitora (Parkes & Prigerson, 2013). Ainda que os irmãos sobreviventes sofram uma dor intensa, são poucos os estudos que abordam esse tipo de luto, apesar do apoio significativo que podem exercer às mães enlutadas (Rosenblatt, 2000). Embora todos os membros da família sintam um vazio e, por vezes, culpa pela perda, as mães são geralmente as mais propensas a acreditar que poderiam ter mudado o rumo dos acontecimentos para impedir a morte do filho.

Através deste estudo, pretendeu-se explorar o papel dos irmãos vivos no processo de luto materno e analisar este tipo de luto sob uma perspetiva fenomenológica, através do fenómeno da experiência das progenitoras enlutadas. Este tipo de abordagem permite uma análise mais aprofundada das experiências subjetivas, destacando as nuances emocionais e psicológicas envolvidas no processo de luto materno e o papel único que os irmãos desempenham nesse contexto.

Métodos

Procedimento de recolha de dados

Após uma análise cuidada da vasta literatura acerca da experiência e do fenómeno do luto materno, foi possível observar uma escassez de evidência empírica de uma perspetiva fenomenológica desta complexa experiência. Esta paucidade também se estende ao entendimento do papel dos irmãos neste luto, bem como na relação entre a mãe e o filho vivo durante este profundo processo.

Foi formulado um conjunto de contactos junto de grupos de apoio de mães em luto em Portugal, de modo a aceder à amostra pretendida. Esses contactos foram inicialmente feitos através de moderadores destes grupos, em que foram explicados os objetivos e o contexto em que se insere esta investigação. Subsequentemente, foi dada a oportunidade ao investigador de assistir a reuniões de um grupo de apoio português. Essas reuniões mostraram-se enriquecedoras na aquisição da compreensão relativa ao fenómeno do luto materno, instrumental para a execução deste trabalho, visto que permitiram um contacto direto com as mães enlutadas, apresentando-lhes o projeto e convidando-as a contar a sua experiência de luto para este estudo. Antes da realização das entrevistas, cada participante preencheu o formulário de consentimento informado, sendo relembrados os objetivos do trabalho no qual

estavam inseridas, garantindo sempre a total confidencialidade no tratamento dos dados, além do direito de se retirarem da entrevista, caso desejassem. A marcação das entrevistas foi feita de acordo com a disponibilidade das participantes, e cada uma teve a duração de 45 a 60 minutos, sendo estas gravadas em suporte áudio com a devida autorização prévia das intervenientes. Quatro entrevistas foram realizadas de forma presencial, e as restantes online, devido à distância física entre o investigador e as entrevistadas, utilizando a plataforma ZOOM.

Cada entrevista começava com a pergunta “Para ajudar a entender a sua experiência de perda, ficaria grato se pudesse partilhar a sua história, tentando incluir pensamentos, sentimentos ou ações. Pode começar por falar sobre o período antes da morte do(a) [nome do filho(a)] e, em seguida, descrever o seu trajeto desde então, da maneira que se sentir mais confortável.”, e de seguida foi apresentado um conjunto de questões base para entender o fenómeno da experiência.

Participantes

Fizeram parte desta amostra oito mulheres portuguesas, com uma média de idades de 56 anos ($M=55,75$) que passaram por um processo de luto associado à perda de um filho. A média de idades dos filhos falecidos, tanto do sexo masculino quanto do feminino, é de 21 anos ($M=20,56$). Em relação aos irmãos enlutados, a amostra inclui igualmente ambos os sexos, com uma média de idade de 29 anos ($M=29$). Como parte dos critérios de inclusão, as progenitoras tinham de ter passado pela experiência de perda e ter ainda um ou mais filhos vivos. A idade dos filhos bem como o tempo de falecimento não fizeram parte dos critérios de inclusão.

As participantes foram recrutadas através de uma amostragem por conveniência, utilizando grupos de apoio de mães enlutadas. Através dos moderadores dos grupos, estes serviram como intermediários entre o investigador e as mães, de forma a facilitar o processo de contacto. As colaboradoras ao aceitarem fazer parte do estudo, foram posteriormente contactadas de forma a esclarecer a sua posição relativamente aos critérios de inclusão.

Teoria metodológica

O seguinte projeto foi analisado via método qualitativo *IPA (Interpretative Phenomenological Analysis)*, que tem como principal objetivo analisar a experiência individual. Este tipo de metodologia possibilita uma interpretação da experiência descrita pelos sujeitos, em busca de significados (Langdrige, 2007). Este tipo de análise proporciona

um nível de entendimento mais holístico comparativamente com outros métodos, na medida em que, o principal foco destas análises é o fenómeno em si tal e qual como se apresenta (Tuffour, 2017).

A entrevista é, por excelência, de carácter semiestruturada, com um guião flexível, cujas respostas possam ser mais abertas consoante a experiência do sujeito, e a partir daí, conseguir maior detalhe (Langdrige, 2007). Este tipo de investigação assumiu-se como a mais meritória para este estudo, dado que o principal foco se prende na observação e análise das experiências a um nível individual, sem existir espaço para generalizações (Reid et al., 2005). Além disso, a *IPA* é habitualmente utilizada por vários autores em estudos sobre o luto e o significado que este acarreta no sujeito (Langdrige, 2007). Com base no que foi previamente mencionado, é de salientar que foram respeitadas as normas de ética na realização desta investigação, bem como o zelo pela confidencialidade e anonimato no tratamento dos dados.

Procedimento de análise de dados

A análise das entrevistas recolhidas, tal como foi descrito anteriormente, seguiu uma metodologia qualitativa *IPA*, que enfatiza um trabalho cuidado e minucioso de análise. Com base em Langdrige (2007), o processo de pesquisa começa com a transcrição na íntegra das entrevistas recolhidas, por meio das gravações feitas (*ad verbatim*). Após isto, foram assinaladas as temáticas emergentes da narrativa, com os devidos comentários, após uma fase preliminar de leitura e releitura dos testemunhos, de modo a se estabelecer um entendimento mais exímio do conteúdo explorado. Posteriormente, através das temáticas evidenciadas, foram alteradas em frases com um sentido mais significativo, existindo uma associação com as partes da narrativa, que resulta nas conclusões da experiência associada ao fenómeno. Finalmente, após estes passos, e tendo em consideração todas as temáticas e conteúdos identificados nas entrevistas, procedeu-se à identificação dos conjuntos evidenciados, existindo a divisão dos temas principais e da categorização das subseqüentes subtemáticas. Dado que este método qualitativo é de carácter interpretativo, a análise das entrevistas é flexível, com um processo demorado. É importante verificar, reler e atribuir significados ao longo da análise de modo a aceder ao fenómeno tal como é apresentado na narrativa.

Resultados

Após uma análise minuciosa das entrevistas, foi possível encontrar cerca de seis temáticas principais, que permitiram obter uma melhor compreensão do fenômeno do luto materno e do papel desempenhado pelos filhos vivos neste tipo de dor. As temáticas são (1) transformação do *dasein*, visão de ser-no-mundo, papel materno e estado de alienação; (2) singularidade e individualidade de cada filho; (3) intersubjetividade do luto, proteção emocional e dor dupla - impacto na família e controle da narrativa; (4) medo da morte dos outros filhos; (5) busca pela continuidade simbólica do filho falecido e (6) filhos como fonte de propósito, força, significado e mudança no processo de luto. Os resultados referentes a passagens específicas ditas pelas próprias entrevistadas serão abreviados (e.g., E1). Todas as transcrições referentes a cada uma das subtemáticas podem ser consultados no anexo 3 do material suplementar.

Temática um: Transformação da visão de ser-no-mundo, papel materno e estado de alienação

Todas as mães relataram profundas transformações nas suas perspectivas de vida e na maneira como se posicionam no mundo após a perda de um filho, refletindo em mudanças significativas na sua visão de ser e de existência. Isto é alusivo a uma ideia de que estas mães passaram a sentir-se como ecos daquilo que foram antes. Observou-se igualmente uma alteração na percepção de si mesmas e do mundo em que estão inseridas, bem como na aprendizagem de viver após a perda, muitas vezes sem qualquer perspectiva de futuro. Além disso, a própria identidade materna é contaminada por este fenômeno, na qual os próprios filhos que ficam passam também a sofrer com esta mudança, dada a redefinição do papel materno. Em relação à questão da alienação temporal e/ou da experiência, este fenômeno manifestou-se como uma espécie de desconexão com o tempo e/ou espaço em que a mãe se encontra, como uma espécie de choque em que a pessoa não consegue reagir, sentindo-se estancada no tempo, especialmente após a notícia do falecimento. Este momento é descrito por muitas destas mães como difuso, remetendo a uma ideia de levitação. Ainda sobre a questão da alienação, a clivagem do foco foi visível em algumas narrativas, onde se pôde observar um distanciamento e desconexão com as pessoas ao redor, nomeadamente com o(s) outro(s) filho(s), dada a profundidade da dor.

Temática dois: Singularidade e individualidade de cada filho

A perda de cada filho está profundamente marcada pela singularidade e individualidade de cada um, com as suas características únicas e qualidades específicas, tanto na sua relação como na sua própria identidade. Esta temática foi amplamente explorada nas entrevistas com as mães enlutadas, nas quais refletiram sobre a peça insubstituível que cada filho representa no seu “puzzle”. Para além da crença de que cada filho ocupa o seu próprio lugar, e não o lugar de outro, o sentimento de incompletude também foi evidente em algumas passagens, manifestando-se como uma sensação de vazio e falta de algo.

Temática três: Intersubjetividade do luto, proteção emocional e dor dupla - impacto na família e controlo da narrativa

Esta categoria debruça-se na forma como as experiências de luto são vivenciadas e compartilhadas entre os membros da família, principalmente entre a mãe e o irmão enlutado, revelando o processo de proteção emocional que muitas vezes surge como tentativa de apaziguamento da dor. Observou-se neste estudo duas estratégias utilizadas para proteger da dor da perda, tanto pela mãe como pelos irmãos enlutados. Em alguns casos, observou-se um maior evitamento em falar sobre o evento traumático, e noutros, uma maior abertura desta temática. Efetivamente, as mães podem sentir a necessidade de proteger os seus filhos, enquanto estes também podem tentar proteger a mãe, devido à intensidade da dor que todos sentem. De facto, a dor sentida pelos irmãos sobreviventes é percebida pelas mães, que frequentemente observam as manifestações dessa dor decorrente da perda de um irmão, a qual é ainda mais intensificada pela observação do sofrimento da mãe. Assim, a dor não se refere apenas à morte do irmão, mas também ao peso adicional de ver a progenitora passar por uma dor tão profunda, resultando numa dor ainda mais intensa. Além disso, é importante salientar as evidências de várias mudanças na dinâmica familiar, alterando as interações e os papéis dentro da família. Observou-se, por um lado, uma desestruturação familiar provocada pelo falecimento e, por outro, uma maior coesão e união familiar após a perda do filho. Por fim, as progenitoras, após tomarem conhecimento do falecimento do filho, enfrentam um momento muito delicado e difícil de processar, pois têm de enfrentar o desafio de, se for o caso, anunciar a notícia aos restantes filhos. Este processo de controlo da narrativa pode envolver várias abordagens, desde a escolha das palavras até à forma como a notícia é transmitida. Neste trabalho, observou-se um maior controlo em alguns casos, especialmente quando os irmãos enlutados são mais novos, o que pode estar relacionado com um cuidado adicional na forma de conduzir a narrativa.

Temática quatro: Medo da morte do(s) outro(s) filho(s)

A perda de um filho pode intensificar o medo da morte nos irmãos enlutados, levando a um elevado nível de ansiedade e um medo difuso da morte. Esta ansiedade foi notória em todas as entrevistas, manifestando-se como ansiedade de traço e na percepção da finitude. Estes sintomas são manifestados, na sua maioria, numa fase mais inicial no processo de luto. É de especial relevância salientar, igualmente, a questão da percepção da vulnerabilidade humana e o confronto com a finitude, após o falecimento, visto que há uma abertura desta dimensão na realidade materna.

Temática cinco: Busca pela continuidade simbólica do filho falecido

Destaca-se nesta temática a maneira como as mães enlutadas procuram manter viva a presença do filho de diversas formas simbólicas, utilizando estratégias e visões que visam perpetuar a memória e legado do filho. Foi possível evidenciar uma busca incessante pela imortalidade através de objetos (e.g. roupas, quartos), por vezes, envolvendo também os irmãos em luto, e igualmente através do diálogo e da evocação constante do filho falecido. Além disso, a espiritualidade surge aqui como uma forma de lidar com a dor no processo de luto, proporcionando uma sensação de conexão contínua com o falecido. Finalmente, esta procura continua pela imortalidade do filho parece estar fortemente relacionada com o medo do seu esquecimento, uma preocupação constante entre as mães enlutadas. Esta apreensão prende-se com a passagem do tempo, em que a memória do filho pode desvanecer.

Temática seis: Filhos vivos como fonte de propósito, força, significado e mudança no processo de luto materno

Os filhos sobreviventes, após a perda de um irmão, tornam-se uma espécie de bênção para as mães enlutadas, passando a ser o centro das atenções e o principal motivo de continuação. Além de serem uma fonte de propósito e motivação, os filhos vivos podem provocar um despertar para a realidade, na qual as mães reavaliam as suas vidas, renovando a sua autenticidade pessoal através dos filhos vivos. Por fim, é de realçar que a experiência do luto materno pode ser significativamente diferente entre mães com filhos únicos e mães com filhos que perderam irmãos, sendo esta uma subtemática amplamente salientada por grande parte das participantes.

Discussão

O trabalho aqui apresentado teve como principal objetivo analisar o fenômeno da experiência do luto materno e o papel que os irmãos, ou seja, os filhos vivos, exercem neste tipo de luto, através de uma metodologia qualitativa. É de especial importância realçar que muitas destas subtemáticas não se manifestam da mesma forma em todas as participantes. Isso demonstra, num primeiro plano, o processo individual e subjetivo que é o luto, e num segundo plano, as diferenças entre as participantes em relação ao tempo de falecimento do filho; idade e tipo de morte. Todos estes fatores podem estar na origem da diversidade de respostas às temáticas. Tendo isto em conta, alguns dos resultados vão ao encontro da vasta literatura existente do luto materno, apesar de haver algumas nuances importantes de salientar.

Dada a particularidade do laço afetivo entre mãe e filho, após a sua morte as mães têm um conjunto de reações intensas e muitas vezes demoradas ao longo do tempo, mesmo em progenitoras regulares e estáveis psicologicamente (Bowlby, 2004). Tendo em consideração a primeira temática deste estudo, foi possível evidenciar mudanças da visão de ser-no-mundo das mães entrevistadas. Baseado em Heidegger (1927), na sua mais conhecida obra “*Ser e Tempo*”, o autor refere que a maneira como um sujeito vê e elabora o seu mundo, existindo (*dasein*), pode ser alterada, e desta forma, mudar toda a estrutura existencial dos indivíduos. Neste caso específico, um evento tão traumático e doloroso que é a morte de um filho pode, de facto, transformar a forma como as mães observam e interagem com o mundo em redor (Heidegger, 1927). Durante o período de luto e de dor, vários significados são questionados, ocorrendo uma espécie de dissolução do *dasein* materno, dado o choque abrupto com a ideia da finitude, da morte e da fragilidade que é a vida humana (Heidegger, 1927). Em estudos realizados com mães enlutadas, estas relatam, igualmente, uma mudança na sua visão de ser-no-mundo (Neimeyer, 2001), tal como foi evidenciada neste trabalho. O papel materno após a perda de um filho pode levar a uma angústia e a um vazio existencial, e desta forma, influenciar as relações com os filhos que ficam (Heidegger, 1927). O que a literatura sobre o luto evidencia é que o processo de dor resultante da perda de um filho quebra por completo o mundo e a vida da progenitora, em que a solidão, falta de perspectiva de futuro e o desamparo são sentimentos bastante comuns (Assis, Motta & Soares, 2019). Relativamente à questão da alienação, esta refere-se como uma desconexão na perceção do tempo, normalmente, que se sucede após um evento mais traumático. Muitas vezes após a morte de um familiar, os sobreviventes descrevem uma sensação de “congelamento do tempo”, isto é, uma perda da perceção temporal, e por vezes, espacial (Parkes & Prigerson, 2013). A sensação de alienação

está frequentemente relacionada com sentimentos de desesperança, que servem como um mecanismo psicológico de resposta a um trauma ou stress (Harvey, 1996). A alienação interpessoal é um fenómeno em que o sujeito experiencia uma desconexão social e emocional das restantes pessoas, muitas vezes dada a forte dor da perda e a mudança de prioridades de foco, havendo desta forma, uma clivagem (Stroebe & Schut, 2010).

A segunda temática remete à questão da singularidade e individualidade de cada filho, mesmo após o falecimento. Segundo Parkes (1998), o luto é uma experiência individual, influenciada por inúmeros fatores, e a relação singular que cada mãe tem com um filho tem um peso significativo não só no processo de luto, como também no papel peculiar que cada filho deixa, mesmo após a morte. Os resultados obtidos neste estudo salientam a complexidade e a singularidade de cada filho aos olhos da mãe, bem como a sensação de incompletude caracterizada neste luto, em que cada filho não ocupa o lugar do outro, sendo cada um deles uma “peça de um puzzle” única e irrepetível. A sensação de incompletude é recorrentemente descrita pelas mães enlutadas. Esta manifestação não está apenas relacionada com a ausência física, mas também nos espaços simbólicos, em que apesar da presença de um dos filhos, o sentimento é percebido como um vazio constante. Cada filho vivo contribui de uma maneira única de forma a preencher essa falta, mas a sensação de incompletude persiste como uma característica inerente do luto materno (Maddrell, 2016).

A intersubjetividade do luto poderá ser explorada através da relação entre o “*tu e eu*”, a partir da perspectiva de Merleau-Ponty (1945/1994; 1969/2002). Tal como foi referido anteriormente, a morte de um ente querido assinala a transformação repentina da relação (ausente) e da corporeidade, em que toda a realidade e a perceção do sujeito sobre o mundo que o rodeia é inevitavelmente alterada (Merleau-Ponty, 1994; 2002). Desta forma, a experiência do luto, não é somente individual, mas sim um fenómeno relacional (Lucas, 2013; Brice, 1991). Correlacionando com os resultados obtidos neste trabalho, também é possível observar uma ambivalência na relação entre a mãe enlutada e o irmão. Em alguns exemplos, há uma proteção através do evitamento da temática da morte e da relação, enquanto noutros há uma abertura maior. Esta relação de abertura versus fechamento, pode se relacionar pela questão da ambiguidade do luto materno. Por um lado, existe a busca de diálogo com os outros na tentativa de preservar e manter viva a memória do filho que faleceu, contudo, através deste diálogo, a mãe é confrontada com a ausência definitiva do filho, o que pode agravar a sua dor e a angústia (Brice, 1991). O luto e todo o seu processo, é uma experiência e um fenómeno que leva o sujeito a viver numa nova forma de copresença com o outro, uma “presença ausente”, e não como um processo a ser curado ou ultrapassado (Lucas, 2013). Do mesmo

modo, Feijoo e Noleto (2022) defendem que este tipo de luto é uma experiência que não pode ser limitada ao aspeto psicossomático, visto que se trata de uma experiência não quantificável, dado que se trata de um sentimento. A percepção da dor do filho aos olhos da mãe é um aspeto a ter em consideração no processo de luto materno. De facto, a dor de uma mãe enlutada pode ter um impacto significativo no processo de luto dos restantes filhos. Estes podem sentir uma necessidade acentuada de proteger a mãe de mais sofrimento e, portanto, esconder a sua própria angústia pela perda do irmão. No entanto, apesar dessa tentativa de proteger a mãe, muitas vezes estas percebem que os filhos estão a sofrer com a morte do irmão (Schonfeld et al., 2016). Para além disso, a temática da dor dupla dos irmãos é igualmente fundamental para a compreensão deste fenómeno do luto materno. Dado todo o sofrimento que a mãe está a sentir, pode inevitavelmente não conseguir proporcionar o conforto e o apoio que o filho sobrevivente necessita, criando desta forma uma dor incessante, visível pelos outros filhos. Além da perda de um irmão, o sofrimento de acompanhar a mãe num processo profundo de angústia e sofrimento, pode complicar o luto destes filhos, levando a uma dor partilhada (Powell, 1991; Davies & McCown, 1995 citado por Crehan, 2004).

O impacto da morte e do luto vai além de uma perspetiva individual, afetando a coesão e a comunicação das dinâmicas familiares. Para além do forte impacto emocional no seio familiar, a desorganização é comum após a morte de um membro, resultado do choque inicial da perda e da necessidade de reorganização para lidar com a ausência do familiar (Shapiro, 1994). Relacionando com os resultados deste estudo, as famílias de facto sofreram alterações significativas após a perda de um filho. Em alguns casos, a integração da perda no quotidiano da família refletiu-se através de uma maior coesão familiar, enquanto noutros, aconteceu uma desestruturação desta rede. De facto, o processo de luto e as respostas que daí advêm podem variar entre diversas famílias, sendo que ambos os processos de adaptação são normativos e comuns nas dinâmicas familiares (Shapiro, 1994). A forma como a notícia é transmitida pode impactar a dinâmica familiar e as estratégias que cada membro adota no processo de integração da perda. Efetivamente, observou-se nesta experiência um maior controlo na forma como a notícia é dada, especialmente aos irmãos mais novos. De acordo com a American Academy of Pediatrics (2024), o método como se anuncia a notícia deve ser feita de forma cuidadosa, clara e ter em consideração a idade do sujeito. Aqui, é de especial importância ter em consideração quando o sujeito é ainda uma criança. Controlar a narrativa ao comunicar a morte de um irmão é um processo fundamental, e pode envolver várias estratégias de forma a ajudar a lidar com o luto de maneira saudável. Além disso, é importante que os cuidadores assumam uma postura aberta e dialogante com as crianças, de forma a normalizar o processo

e ajudar na adaptação à perda (Hogan, Worden, & Schmidt, 2004). Em idades mais prematuras, pode ser vantajoso explicar o acontecimento de forma mais concreta e/ou através de metáforas (e.g., *uma estrela que está no céu*). Já em idades mais avançadas, a participação do jovem nos processos de ritualização do luto pode ser benéfica para a elaboração e compreensão do fenómeno (American Academy of Pediatrics, 2024).

Uma das temáticas mais observadas foi a questão do medo da morte dos outros filhos. De facto, o trauma pela perda de um dos filhos faz com que a progenitora enlutada se confronte com a questão da vulnerabilidade existencial, que acaba por se estender aos restantes filhos (Stolorow, 2007). A ansiedade traço sentida pelas mães após perderem um filho, pode ser vista como uma resposta à consciencialização da morte e da finitude da existência (Stolorow, 2007), revelando, assim, uma autenticidade do ser em relação à morte (*being-toward-death*) como uma presença próxima (Heidegger, 1927 citado por Stolorow, 2007). A resposta a uma experiência considerada traumática, como a morte de um filho, intensifica a ansiedade da morte, tanto da própria como dos outros filhos. No contexto do sofrimento materno, a ansiedade de traço pode estar relacionada com o medo permanente de perder outro filho, nomeadamente no início do processo de luto. Alguns estudos corroboram a ideia de que, de facto, existe um elevado nível de ansiedade e medo da morte em mães que perderam um filho (Meert et al., 2009; Meisenhelder, 2021). Este medo e ansiedade podem se revelar através de comportamentos de superproteção e hipervigilância em relação aos restantes filhos (Rando, 1993). Geralmente este impacto pode ser transferido para os filhos, visto que podem desenvolver os seus próprios receios, medos e ansiedades (Wender, 2012). Já Yalom (1980; 2008) explora como a consciência da inevitabilidade da morte pode gerar uma angústia existencial, que por consequência, provoca uma ansiedade relacionada à morte dos outros, influenciada pelo trauma da perda, dentro do contexto do luto materno. Cada indivíduo ao enfrentar a realidade da morte, pode de facto, desenvolver um ser mais autêntico (Yalom, 2008).

Como penúltima temática observada nesta investigação, a busca pela continuidade simbólica do filho falecido foi comum em todas as participantes, manifestando-se de diversas maneiras. As progenitoras enlutadas pretendem, em primeiro lugar, evitar o esquecimento do filho perante os outros e, em segundo, assegurar que sejam lembrados pelos outros de forma positiva (Freitas & Michel, 2014). Seguramente, após o falecimento de um filho, a relação entre este e a mãe, outrora um vínculo de intercorporeidade, passa para um modo *ser-com* inexistente, visto que não existe no mundo físico (Silva, 2013 citado por Freitas & Michel, 2014). Esta vontade de perpetuar a memória dos filhos, surge como uma componente

caracterizante do processo de luto materno, conforme corroborado em alguns estudos (Gudmundsdottir & Chesla, 2006; Freitas & Michel, 2014). Num destes estudos, os rituais fúnebres, bem como a manutenção do contacto com os objetos pessoais, mostraram-se eficazes como formas de ultrapassar a dor durante o processo, restabelecendo uma conexão simbólica com o falecido (Gudmundsdottir & Chesla, 2006). A questão da espiritualidade possibilita uma redefinição da relação das mães com os filhos que partiram, aliviando assim, a dor da ausência. Um dos principais objetivos da espiritualidade em relação à morte, é a questão da ideia de continuação, não no mundo físico, mas sim de um ponto de vista mais transcendente, assumindo que está “num melhor lugar”. Esta crença acaba por criar na progenitora uma ideia de continuação da relação, assumindo como um pilar importante para a atenuação do processo de dor (Gudmundsdottir & Chesla, 2006; Freitas & Michel, 2014).

Neste contexto de luto, a confrontação com a morte é vivida de forma agonizante e avassaladora pelas progenitoras, comprovando a fragilidade da vida humana. Segundo Becker (1997), esta percepção da mortalidade é uma das influências mais vigorosas e significativas no comportamento humano, em que, de acordo com o autor, a maior parte das ações e atitudes dos seres humanos são esforços para lidar com a morte e com as suas consequências. A busca contínua por significado é um elemento comum na existência humana: numa perspetiva, somos seres físicos, com um corpo (corporeidade), regidos por leis biológicas, mas de outra perspetiva, somos seres conscientes, sempre na tentativa de entender e conceber significados dos fenómenos, provocando aqui uma dualidade da existência (Becker, 1997). Para lidar com os medos, ansiedades e processos de dor, os sujeitos manifestam-se através de mecanismos de defesa, como na busca de significados, na continuação dos legados dos falecidos ou até na negação (Becker, 1997).

Por fim, a perda de um irmão, exerce um papel multifacetado e crucial junto das mães enlutadas, adotando uma postura de proteção e apoio para ajudar a lidar com todo o processo de dor e auxiliar na vida diária (Rando, 1986). Apesar do papel preponderante dos restantes filhos no luto materno, há uma dificuldade significativa para estes irmãos que sofrem pela perda. Como foi mencionado anteriormente, eles também estão a passar pela dor da perda e pela dor de ver a mãe sofrer, daí a ideia da dor dupla. Assim, não só a progenitora enlutada precisa de elaborar o seu processo de luto, como também apoiar e cuidar dos irmãos enlutados (Worden, 1991; Stevenson et al., 2017). Além disso, a presença de outros filhos no processo de luto materno faz com que estes atuem como os impulsionadores e catalisadores para um despertar à realidade da mãe. De facto, é recorrente as mães encontrarem nos filhos razões e motivos para continuar a viver e retomarem as responsabilidades do dia a dia (Rosenblatt,

2000; Stevenson et al., 2017). Este processo pode ser importante para o equilíbrio do luto, visto que as mães procuram cuidar dos filhos vivos, que também se encontram em processo de dor, e dessa forma, conseguem ainda consumir um sentido de continuidade do filho que partiu, ajudando-as a lidar de uma maneira mais saudável (Lee & Khang, 2018).

Limitações

Poderá ser considerada uma limitação a relativa heterogeneidade da amostra em termos do fenómeno do luto, no entanto, este fator não foi considerado impeditivo na recolha da amostra, podendo até ser considerado um potencial ponto forte, pois foram encontrados padrões recorrentes em diversas experiências de luto. Potencialmente, poderá ser considerada uma limitação a homogeneidade em termos sociodemográficos da amostra, nomeadamente, o background cultural, por este ser nativo português e europeu, portanto, não é representativo de toda a realidade do luto na sua globalidade. Eventualmente, de salientar a questão da subjetividade na interpretação dos resultados e das análises das entrevistas, que podem influenciar o processo de compreensão do fenómeno. Por fim, é de realçar a própria natureza do método de análise selecionado, visto que este é caracterizado pela sua morosidade na recolha e análise dos dados, pressupondo, portanto, uma análise densa, mas com uma baixa replicabilidade.

Conclusões e Implicações

Tal como foi possível observar ao longo deste trabalho, o luto materno é um fenómeno complexo, carregado de significados, de nuances e inúmeras ambiguidades. A escolha de uma análise interpretativa fenomenológica baseou-se com o intuito de descrever da melhor forma possível a experiência do luto materno e o papel que os filhos vivos desempenham nesse processo, dada a ausência de literatura específica sobre este ponto. Através deste estudo, foi possível entender um pouco melhor as mudanças que atingem as mães após a morte de um filho; a questão de que cada filho é único e não ocupa o lugar de mais nenhum, mútua exclusividade (*“sentimos como se fosse um puzzle, que as peças estão entrelaçadas e queremos juntá-las e não conseguimos de forma alguma...”*); a dimensão relacional do luto; o medo da morte e da ansiedade dado o trauma; a busca pela continuidade do filho e por fim, o apoio e significado que as mães encontram após a morte de um filho, que frequentemente

vêm dos filhos sobreviventes, os irmãos enlutados. Este processo acaba por ser distinto quando a mãe perde um filho único.

A presente investigação poderá ser oportuna para abrir novas portas à exploração mais holística da experiência do luto de pais que perderam um filho. Apesar da escassa literatura psicológica sobre esta temática, especialmente no que diz respeito ao papel dos irmãos neste luto, é fundamental ter estas dinâmicas em conta e analisá-las na relação com o luto materno, tal como foi sugerido como estudos futuros (Salvador, 2015). Além disso, é meritório mencionar a dificuldade reportada por parte das mães na abordagem desta temática com outras pessoas, pois frequentemente sentem que é um assunto tabu para os demais, sentido que a partilha e a discussão desta experiência poderá não ser bem acolhida pelo outro, dada a enorme carga emocional consequente do fenómeno. Neste contexto, é importante dar mais um passo para abrir horizontes e analisar mais profundamente a temática do luto e da morte, especialmente no caso da perda de filhos, em que o espaço clínico pode possibilitar uma resignificação dos sentidos e da nova realidade ausente, com diferentes possibilidades (Freitas, 2018).

Estudos futuros

Para estudos futuros que visem abordar este tópico, é sugerido e até encorajado, ter em conta as seguintes variáveis na recolha e análise: o papel da experiência do luto paterno; analisar a experiência do luto materno, mas sob a perspectiva dos irmãos, (dos filhos enlutados); a dimensão da escala e da estrutura familiar (família nuclear e inclusão de outros estratos da estrutura familiar) e potenciais diferenças baseadas na dinâmica cultural em que o sujeito está inserido.

Referências

- Adams, D. W., & Deveau, E. J. (1987). When a brother or sister is dying of cancer: The vulnerability of the adolescent sibling. *Death Studies*, 11, 279-295.
- American Academy of Pediatrics. (2024). Supporting the Grieving Child and Family. *Pediatrics*. <https://publications.aap.org>.
- Ariès, P. (1981). *The Hour of Our Death*. Alfred A. Knopf.
- Assis, G. A. P. D., Motta, H. L., & Soares, R. V. (2019). Falando sobre presenças-ausentes: vivências de sofrimento no luto materno. *Revista do NUFEN*, 11(1), 39-54.
- Balk, D. (1983). Adolescents' grief reactions and self-concept perceptions following sibling death: A study of 33 teenagers. *Journal of youth and adolescence*, 12(2), 137-161.
- Becker, E. (1997). *The denial of death*. Simon and Schuster.
- Bowlby, J. (2004). *Perda: tristeza e depressão* (3ª Ed.). São Paulo: Martins Fontes.
- Brice, C. W. (1989). The relational essence of maternal mourning: An existential-psychoanalytic perspective. *The Humanistic Psychologist*, 17(1), 22-40.
- Brice, C. W. (1991). What forever means: an empirical existential-phenomenological investigation of maternal mourning. *Journal of Phenomenological Psychology*, 22, 16-38.
- Cacciatore, J., Thieleman, K., Killian, M., & Tavasolli, K. (2014). Braving Human Suffering: Death Education and its Relationship to Empathy and Mindfulness. *Social Work Education*, 34(1), 91–109.
- Cassorla, R. (2002). A Morte e o Morrer. In Botega, N. *Prática psiquiátrica no hospital geral: interconsulta e emergência*. Porto Alegre: Artmed Editora (pp. 352-640).
- Coimbra de Matos, A. (2011). *O Desespero*. Climepsi.
- Crehan, G. (2004). The surviving sibling: The effects of sibling death in childhood. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 18(2), 202-219.
- Davidson, D., & Stahls, H. (2010). Maternal grief: Creating an environment for dialogue. *Journal of the Motherhood Initiative for Research and Community Involvement*.

- Davies, B. (1999). *Shadows in the Sun: The Experiences of Sibling Bereavement in Childhood*. Routledge.
- de Lucas Freitas, J. (2013). Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 19(1), 97-105.
- DeVries, B., Lana, R. D., & Flack, V. D. (1994). Parental bereavement over the life course: A theoretical intersection and empirical review. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 29, 47-69.
- De Vries, B., Davis, C. G., Wortman, C. B., & Lehman, D. R. (1997). Long-Term Psychological and Somatic Consequences of Later Life Parental Bereavement. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 35(1), 97-117.
- Drolet, J.L. (1990). Transcending Death During Early Adulthood: Symbolic Immortality, Death Anxiety and Purpose in Life, *Journal of Clinical Psychology*, 46 (2), pp. 148-160.
- Feijoo, A. M. L. C., & Noieto, M. C. M. F. (2022). O imensurável da experiência do luto materno. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42, 01-12. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003240345>
- Florian, V. (1990). Meaning and purpose in life of bereaved parents whose son fell during active military service. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 20(2), 91-102.
- Freeman, S., & Ward, S. (1998). Death and Bereavement: What counselors should know. *Journal of Mental Health Counseling*, 20(3), 216–226.
- Freire, M. (2005). Isolamento e sociabilidade no luto: A formação de redes sociais no ambiente cemiterial. Consultado a 23 de agosto de 2024, em <http://revista-redes.rediris.es/webredes/arsrosario/01-Freire.pdf>.
- Freitas, J. L. D., & Michel, L. H. F. (2014). A maior dor do mundo: o luto materno em uma perspectiva fenomenológica. *Psicologia em estudo*, 19, 273-283.
- Freitas, J. D. L. (2018). Luto, pathos e clínica: uma leitura fenomenológica. *Psicologia USP*, 29(1), 50-57.
- Gorer, G. (1965). *Death, grief and mourning in contemporary Britain*. London: Cresset.
- Gudmundsdottir, M., & Chesla, C. A. (2006). Building a new world: Habits and practices of healing following the death of a child. *Journal of Family Nursing*, 12(2), 143-164.

- Harvey, J. H. (1996). *Embracing Their Memory: Loss and the Social Psychology of Storytelling*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Heidegger, M. (1927). *Ser e Tempo*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Hogan, N. S., & DeSantis, L. (1996). *Things that help and hinder adolescent sibling bereavement*. *Western Journal of Nursing Research*, 18(3), 374-384.
- Hogan, N. S., Worden, W. J., & Schmidt, L. A. (2003-2004). An empirical study of the proposed complicated grief disorder criteria. *Omega: Journal of Death and Dying*, 48, 263–277.
- Husserl, E. (1970). *The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Idaho State University (1993). *Coping with your loss and grief*. Pacific Northwest Publication.
- Kellehear, A. (2007). *A Social History of Dying*. Cambridge University Press.
- Klass, D. (1999). Developing a Cross-Cultural Model of Grief: The State of the Field. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 39(3), 153-178.
- Klass, D., & Marwit, S. J. (1989). Toward a model of parental grief. *Omega-Journal of Death and Dying*, 19(1), 31-50.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. (2014). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.
- Kübler-Ross, E. (2003). *O túnel e a luz*. São Paulo: Verus.
- Langdrige, D. (2007). *Phenomenological psychology: theory, research and method*. Pearson Education Ltd.
- Lee, D. H., & Khang, M. (2018). Parenting school-aged children after the death of a child: a qualitative study on victims' families of the Sewol ferry disaster in South Korea. *Death Studies*, 44(1), 1–11.
- Maddrell, A. (2016). Mapping grief. A conceptual framework for understanding the spatial dimensions of bereavement, mourning and remembrance. *Social & Cultural Geography*, 17(2), 166-188.
- Marris, P. (1974). *Loss and change*. London: Routledge & Kegan Paul.

- Meert, K. L., Thurston, C. S., & Briller, S. H. (2009). The spiritual needs of parents at the time of their child's death in the pediatric intensive care unit and during bereavement: A qualitative study. *Pediatric Critical Care Medicine, 6*(4), 420-427.
- Meisenhelder, J. B. (2021). Maternal grief: analysis and therapeutic recommendations. *BMJ Supportive & Palliative Care, 11*(1), 101-106.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Phenomenology of perception* (C. Smith, Trans.). Routledge. (Original work published 1945).
- Merleau-Ponty, M. (2002). *The visible and the invisible* (A. Lingis, Trans.). Northwestern University Press. (Original work published 1969).
- Moss, M. S., and Moss, S. Z. (1995). Death and bereavement. In R. Blieszner and V. H. Bedford (Eds.), *Handbook of aging and the family* (Ch. 20, pp. 422–439). Westport, CT, and London: Greenwood.
- Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Parkes, C. M. (1998). *Luto: estudos sobre a perda na vida adulta*. São Paulo: Summus.
- Parkes, C. M., & Prigerson, H. G. (2013). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. Routledge.
- Ramos, V. A. B. (2016). O processo de luto. *Revista Psicologia, 12*(1), 13-24.
- Rando, T. A. (1986). *Parental loss of a child*. Research Press.
- Rando, T. A. (1993). *Treatment of Complicated Mourning*. Research Press.
- Rebelo, J. E. (2005). Importância da entreaajuda no apoio a pais em luto. *Análise psicológica, 4*(23), 373-380.
- Reid, K., Flowers, P., & Larkin, M. (2005). Exploring lived experience. *The Psychologist, 18*(1), 20–23.
- Rosenblatt, P. C. (2000). *Parent Grief: Narratives of Loss and Relationship*. Taylor & Francis.
- Rubin, S. S., & Malkinson, R. (2001). Parental response to child loss across the life cycle: Clinical and research perspectives. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, &

- H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 219–240). American Psychological Association.
- Salvador, V. C. F. (2015). *Um segundo sem ti é uma eternidade e eu tenho o resto da minha vida: a experiência de mães enlutadas por suicídio* (Doctoral dissertation).
- Santos, E. M., & Sales, C. A. (2011). Familiares enlutados: compreensão fenomenológica existencial de suas vivências. *Texto contexto-enfermagem, 20(esp)*, 214-222.
- Schonfeld, D. J., Demaria, T., Council, D. P. A., & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2016). Supporting the grieving child and family. *Pediatrics, 138*(3).
- Shanfield, S. B., & Swain, B. J. (1984). Death of adult children in traffic accidents. *The Journal of nervous and mental disease, 172*(9), 533-538.
- Shapiro, E. (1994). *Grief as a family process*. New York: Guilford.
- Stevenson, M., Achille, M., Liben, S., Proulx, M. C., Humbert, N., Petti, A., & Cohen, S. R. (2017). Understanding how bereaved parents cope with their grief to inform the services provided to them. *Qualitative Health Research, 27*(5), 649-664.
- Stolorow, R. D. (2007). *Trauma and human existence: Autobiographical, psychoanalytic, and philosophical reflections* (1st ed.). Routledge.
- Stroebe, W., Schut, H., & Stroebe, M. S. (2005). Grief work, disclosure and counseling: do they help the bereaved? *Clinical psychology review, 25*(4), 395-414.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-journal of Death and Dying, 61*(4), 273-289.
- Tuffour, I. (2017). A critical overview of interpretative phenomenological analysis: A contemporary qualitative research approach. *Journal of Healthcare Communications, 2*(4), 52.
- Wender, E. (2012). *Supporting the grieving child and family. PEDIATRICS, 130*(6), e1164-e1169.
- Worden, J. W. (1991). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Routledge.
- Wretmark, G. (1959). A study in grief reaction. *Acta Psychiatrica et Neurologica Scandinavica, 136* (Suppl.), 292–299.

Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.

Yalom, I. D. (1989). *Love's executioner: And other tales of psychotherapy*. Basic Books.

Yalom, I. D. (2008). *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass.

ANEXOS

ANEXO 1 - REVISÃO TEÓRICA

1. A Morte

O conceito de morte e todo o seu temor associado é comum a todas as culturas universais, e está fortemente presente em diferentes crenças religiosas. Embora seja aterrorizante, este conceito é uma inevitável parte da existência humana. Independentemente da forma como cada pessoa lida com este desfecho, estará sempre presente, e a consciencialização desse fim é uma característica fundamental do ser humano (Drolet, 1990). Tendo em consideração o pensamento da psiquiatra Kübler-Ross (2003), a morte é a passagem de uma nova forma de existência, que representa o último estágio da evolução de cada indivíduo, etapa essa inevitável.

O conceito de morte é multifacetado e complexo, que diversifica-se em várias áreas do conhecimento e do pensamento, que tentam explicar o conceito da morte e do impacto que tem no Homem, desde a filosofia até à religião. No entanto, é bastante comum nas sociedades atuais não só o medo como também o evitamento de se falar na morte. Segundo Kellehear (2007), a experiência da morte não deve ser vista somente como um fenómeno biológico, mas sim social e cultural. Na sua obra *A Social History of Dying*, é argumentado que as sociedades encaram o conceito da morte com base nas suas crenças e práticas da cultura em que estão inseridas, influenciado assim, todo o processo de luto. Durante todo o período da história, o conceito de morte sofreu inúmeras modificações, e de um ponto de vista mais contemporâneo, a esta está fortemente associada a um medo e ansiedade por parte dos indivíduos, que acaba por se refletir também a um nível comunitário. Na idade média, a morte era vista como um evento público, com rituais de despedida por parte dos enlutados, havendo assim um contacto próximo entre todos. Segundo Ariès (1981), esta representação contrasta com a atualidade, em que a morte e todo o seu processo se tornou mais distante, fazendo com a sociedade encarasse este fenómeno como um tabu e de medo constante. Na realidade, autores como Becker (1973) relacionam este medo comum como parte do comportamento humano. A morte e a maneira como é simbolizada na vida de cada sujeito constitui um processo singular e subjetivo, muitas vezes difícil e complexo de expressar por palavras, tornando-se um conceito aterrorizante (Cassorla, 2002).

2. O Luto

O luto pode ser descrito como um processo natural de reação à perda, que envolve diversas respostas cognitivas, psicológicas e fisiológicas, variando de acordo com cada sujeito (Worden, 1991). O processo de perda desperta-nos para a percepção da nossa própria condição humana, isto é, da inevitabilidade da morte (Lucas, 2013). Estes momentos são igualmente marcantes na análise da nossa finitude, podendo transformar a visão que temos sobre a existência humana (Santos & Sales, 2011). De acordo com Freud (1917; 1957, citado por Klass, Silverman & Nickman, 2014), o luto e todo o seu processo são considerados processados quando a realidade da perda é aceite e a sua imutabilidade reconhecida pelo sujeito, tanto consciente como inconscientemente. Apesar de tudo, o luto e todo o processo, é uma experiência altamente subjetiva, vivenciada por cada um de forma singular, em que é influenciado não só pela cultura em que o sujeito está inserido, como também pelo próprio contexto de perda (Ramos, 2016). Todos estes fatores têm um efeito relevante no processo de luto, podendo por um lado facilitar, ou por outro dificultar todo o encadeamento da dor. É irreal, por um lado, definir um prazo específico para a sua conclusão e, por outro, esperar que o processo seja completamente resolvido (Worden, 1991).

De uma perspectiva fenomenológica, o luto é a separação definitiva e irreversível da relação entre o falecido e o enlutado, conseqüente do rompimento da intercorporeidade. Esta perda exige, por parte do sujeito, a criação de um novo significado na sua visão de ser-no-mundo, no seu *dasein*, resultando numa espécie de transformação da relação com o outro (Freitas, 2013 citado por Freitas & Michel, 2014). Husserl (1970) destaca a transformação profunda que ocorre na realidade do sujeito, no seu mundo vivido (*Lebenswelt*), em que a morte altera significativamente os significados atribuídos ao ser. Assim, o luto e a dor que emergem da perda, não se resumem somente a um processo de aceitação, mas representam uma reconfiguração do próprio indivíduo. Tal como Freitas (2013) salienta, a mudança no *Dasein* implica uma nova forma de ser-no-mundo, em que o enlutado precisa de encontrar novos significados, dada a ausência do outro.

Tal como foi possível evidenciar, a experiência do luto é também moldada por fatores culturais e contextuais, em que cada cultura adota normas e rituais que guiam, inevitavelmente, o comportamento e a forma como os sujeitos lidam com a perda, tornando, assim, o luto uma experiência complexa e multidimensional. Segundo Klass (1999), os valores e crenças sobre a morte, muitas vezes influenciados pela religião, variam entre culturas. Em alguns casos, a morte é vista como uma transição para uma nova forma de

existência, enquanto que noutras culturas é entendida como um fim definitivo. Essas particularidades culturais influenciam tanto os comportamentos diante do processo de luto quanto a própria interpretação e continuidade desse processo pelos enlutados. O luto é, portanto, uma experiência tanto pessoal quanto coletiva, mediada por rituais e crenças que ajudam o indivíduo a dar sentido à sua finitude e à perda do outro (Klass, 1999). De facto, em culturas mais ocidentais, é bastante comum no seio familiar a existência de alguns costumes que acabam por ajudar no processo de dor e, em certa medida, conservar a memória e o espírito do falecido (Gudmundsdottir & Chesla, 2006). Num estudo realizado por estes mesmos autores, a “mumificação da memória” inclui diversas práticas, como visitas regulares aos túmulos, criação de memoriais (com fotos e objetos), e a permanência intacta do quarto ou dos pertences do falecido. Estas práticas revelam não só como cada família, inseridas numa dada cultura, vivenciam e processam o luto, como também evidenciam uma maneira de manter a conexão com os falecidos, permitindo uma maior incorporação da perda nas rotinas diárias (Gudmundsdottir & Chesla, 2006).

3. O Luto Materno

O luto materno é uma dor e um sofrimento altamente intenso e doloroso, uma experiência única e transformadora em diferentes níveis. A perda de um filho rompe por completo a ordem natural da vida, desafiando todas as leis biológicas humanas (Rando, 1986). Este tipo de morte, é sentida por parte das mães como uma perda de um fragmento de si mesmas, como se tivessem um pedaço do corpo amputado, uma perda sentida de forma profunda (Freitas & Michel, 2014). Durante o processo de luto materno, é comum que as mães percam o sentido da vida e, por vezes, a vontade de viver, sem que isso resulte necessariamente em luto patológico. Isto acontece porque a morte de um filho é como se fosse uma “ferida existencial”, que contribui para as mudanças na vida das mães, muitas vezes acompanhadas pela perda de sentido da vida (Brown, 1989, citado por DeVries et al., 1994). Estas reações e formas de lidar com a dor devem ser consideradas e compreendidas, dada a profundidade avassaladora deste tipo de perda na relação (Freitas & Michel, 2014). A dor materna pela perda de um filho pode ser, de certa forma, entendida como um fenómeno relacional complexo (Brice, 1991). O vínculo entre mães e filhos atua como uma força necessária para assegurar os cuidados precisos, dada toda a influência não só biológica, como também evolutiva da espécie (Anthony & Benedek, 1970, citado por Rubin & Malkinson, 2001). Embora todos os familiares experienciam a perda com um profundo sentimento de vazio e dor, as mães

parecem sentir-se mais culpabilizadas, isto acontece porque as progenitoras pensam que falharam ao nível do cuidado materno, pois não conseguiram impedir a perda do filho. Isto acontece como uma espécie de recalçamento da própria enlutada no seu luto, dada a ausência do objeto (Coimbra de Matos, 2011). Dadas as características únicas e complexas deste tipo de luto, alguns autores defendem que os modelos existentes de luto não levam em consideração essas singularidades, dada a relação *sui generis* entre mãe e filho (Klass & Marwit, 1989).

A presença de um filho na vida de um casal, independentemente da idade, representa a antítese da morte, dadas todas as esperanças e potencialidades que os pais depositam nos filhos, como uma forma de continuidade no futuro. O falecimento de um filho, efetivamente, assemelha-se à perda do próprio futuro e das esperanças (DeVries et al., 1994) e da própria perda do “projeto de imortalidade” da mãe (Yalom, 1989).

Alguns estudos apontam diversos efeitos causados pela perda de um filho nos progenitores, incluindo consequências psicológicas duradouras e impacto na saúde física, que parecem não diminuir com o tempo de luto. Estes efeitos persistentes podem levar ao desenvolvimento de patologias, como depressão e ansiedade crónica (De Vries et al., 1997; Florian, 1990; Shanfield & Swain, 1984). Num estudo de perspectiva fenomenológica, levado a cabo por Freitas e Michel (2014), relativamente ao luto materno, a perda do sentido na visão de ser-no-mundo é comum após a morte de um filho, visto que é habitual nas mães enlutadas a existência de uma reconfiguração relativamente ao seu próprio futuro. O processo acaba por ser mais desafiante e árduo quando o falecido preenchia e fazia parte do sentido de vida e das rotinas diárias, neste caso, usual quando se trata de uma relação entre mãe e filho (Brice, 1991 citado por Freitas & Michel, 2014).

4. Impacto na Família e nos Irmãos Enlutados

A família durante o processo de luto, fica paralisada no seu desenvolvimento, já que os familiares procuram restabelecer um equilíbrio e um novo sentido diante da desorganização resultante da morte de um membro. Aqui, os integrantes do núcleo familiar, em alguns casos, trabalham para continuar as suas vidas comuns, numa cooperação e entreaajuda no trabalho de luto (Shapiro, 1994). A perda de um membro da família provoca uma ausência na rede familiar, vazio esse insubstituível, nomeadamente quando se refere à falta de um filho. Aqui, ocorre um rompimento na relação e no vínculo com o falecido, bem como na continuidade

dessa relação ao longo do tempo (Hagestad & Neugarten, 1985 citado por Moss & Moss, 1995). No entanto, no processo de luto após a perda, ainda há uma percepção de continuidade e existência da pessoa no dia a dia dos enlutados, como se ainda fizesse parte da vida dos sujeitos (Moss & Moss, 1995).

São várias as consequências e mudanças resultantes da morte de um membro numa rede familiar, em que o período de adaptação é complexo e necessário ser elaborado, nomeadamente, com os irmãos sobreviventes. Num estudo elaborado por Hogan e DeSantis (1996) sobre o luto de irmãos, conclui-se que este tipo de dor influencia de forma significativa a relação do irmão enlutado na dinâmica familiar, em que a questão do desamparo foi evidente. Para além de uma diminuição da autoestima do irmão, pode surgir uma sensação de culpa relativamente ao falecimento, bem como uma forte angústia e indignação. Estas emoções decorrem do facto destes irmãos passarem a ser filhos únicos, sem a presença de um outro filho e pelo confronto com a fatalidade da morte (Hogan & DeSantis, 1996). Os irmãos enlutados podem apresentar diversos comportamentos, incluindo ansiedade, culpabilização, sentimentos de solidão e abandono, além de poderem ser menos obedientes, especialmente na relação com os progenitores (Davies, 1999; Balk, 1983). Os irmãos que passam pelo processo de luto, sofrem um forte desgaste emocional dada a experiência traumática, com efeitos a longo prazo (Adams & Deveau, 1987). Nas fases de dor mais intensa, a relação entre os progenitores enlutados e os irmãos sofre algumas alterações. Para além do distanciamento sentido, parece haver uma propensão de uma proteção excessiva dos pais em relação aos filhos vivos, bem como uma diminuição da coesão familiar (Sourkes, 1981 citado por Adams & Deveau, 1987). Além disso, a morte de um irmão tem um impacto significativo no autoconceito do enlutado, sendo comum estes se aperceberem como mais “maduros” após vivenciarem a perda. Todavia, a qualidade dos relacionamentos entre irmãos também exerce um papel preponderante nessa questão. Indivíduos que mantinham uma relação mais próxima e positiva mostraram menor impacto negativo no autoconceito, em contrapartida, em relações mais conflituosas, parece haver uma maior predisposição para sentimentos de culpa e dor mais intensa (Balk, 1983).

De uma forma geral os pais em processo de luto sentem-se psicologicamente desgastados, porque se por um lado se sentem pressionados pelas questões da parentalidade com os filhos, por outro enfrentam o desafio de apoiá-los, pois estão a passar igualmente por um processo de dor e luto próprio pela morte do irmão (Shapiro, 1994). Adicionalmente, os filhos enlutados podem, por vezes, assumir o papel de contenção emocional com a mãe, o que

pode provocar questões de ansiedade e stress nestes filhos, dada toda a carga emocional envolvida (Rando, 1993).

5. Papel das Redes de Apoio

As redes de apoio desempenham um papel importante no processo de luto materno, em que o suporte emocional e social desde familiares, amigos e grupos de apoio evidenciam-se como preponderantes no processo de dor. De facto, estudos apontam que mães em processo de luto que contam com uma rede de apoio mais sólida, tendem a apresentar um processo de luto mais elaborado, que por consequência, diminui o risco de complicações psicológicas (Cacciatore et al., 2013; Stroebe et al., 2005).

É muito frequente o processo de dor e de luto ser mais doloroso e intensificado quando os sentimentos são negados ou reprimidos por parte do sujeito. Desta forma, é fundamental evitar o afastamento das pessoas e a criação de barreiras emocionais, por isso pedir ajuda torna-se essencial para uma melhor elaboração do processo de luto e perda (Idaho State University, 1993). Contudo, e neste caso específico do luto pela perda de um filho, as mães frequentemente não encontram no seu quotidiano um espaço confortável para falar sobre a sua dor, isto ocorre porque, muitas vezes, as redes mais próximas, sejam familiares ou amigos, não oferecem o suporte necessário, pois acreditam que devem respeitar o luto e a dor da perda. Além disso, esse evitamento de abordar o tema da morte está ao mesmo tempo relacionado com o medo de provocar mais angústia e sofrimento, tanto para as mães enlutadas quanto para os outros envolvidos, que também podem sentir-se desconfortáveis com a situação (Koury, 2003, citado por Freire, 2005).

Os grupos de entreajuda destacam-se como elementos essenciais no processo de luto, especialmente para pais enlutados. Este tipo de intervenção comunitária, baseada num apoio mais recíproco, oferece um suporte emocional crucial para diversas dificuldades, em que o luto é um dos principais focos neste tipo de assistência (Sánchez-Vidal, 1991 citado por Rebelo, 2005). Num estudo elaborado por Rebelo (2005), concluiu-se que a influência do apoio deste tipo de grupos de apoio no processo de luto em progenitores é fortemente significativa, visto que o ambiente seguro de validação e de compreensão da partilha das experiências, contribui para o desenvolvimento pessoal e elaboração mais saudável do processo de dor.

ANEXO 2 – TABELA DE DETALHES ACERCA DA EXPERIÊNCIA DE LUTO

Nome mãe (Primeira letra)	Causa da morte	Ano do falecimento	Idade do filho(a) falecido(a)	Número de irmãos vivos
H (E1)	Acidente de carro	2013	22 anos (masculino)	1 irmão
M (E2)	Doença prolongada	2021	45 anos (feminino)	3 irmãos (1 feminino e 2 masculinos)
N (E3)	Morte prematura	2024	6 dias (masculino)	1 irmão
M (E4)	Doença prolongada	2023	22 anos (masculino)	1 irmão
AF (E5)	Morte súbita	2008	4 meses (feminino)	1 irmão
AA (E6)	Suicídio	2021	21 anos (masculino)	1 irmã
AP (E7)	Suicídio	2017	32 anos (masculino)	1 irmão
AC (E8)	Acidente de carro	2012	22 anos (feminino)	2 irmãs

ANEXO 3 – TABELAS DAS TEMÁTICAS E SUBTEMÁTICAS (TRANSCRIÇÕES)

3.1. Temática um: Transformação da Visão de Ser-no-Mundo, Papel Materno e Estado de Alienação

Mudança na visão ser no mundo	<ul style="list-style-type: none">• Dá impressão quando eles partem uma parte da nossa energia vai com eles. Nunca mais consegui ter a mesma energia... Não é bem uma questão de habituação, é uma questão de educarmos a nós próprios. (E2)• Como se eu não coubesse mais nas minhas roupas, é como se eu não coubesse mais na vida que eu que eu tinha...eu sei que não sou mais a mesma pessoa... Neste momento, a minha vida é muito centrada no meu filho e no meu marido... é difícil voltar a sonhar, encontrar rumo. O projeto de vida que eu tinha, familiar... tenho tentado estar presente fisicamente e mentalmente nos sítios. Isso foi se calhar um ponto que o luto me trouxe, essa presença maior. (E3)• Sei que não sou a mesma pessoa, que estou diferente e estou a tentar manter-me funcionante... Acho que tenho coisas que acrescentaram, que são boas. Consigo ver a vida de uma perspetiva mais focada e simples naquilo que é essencial. (E4)• Isto muda uma pessoa, muda uma pessoa completamente. Nós temos outra visão da vida... até aquele dia eu achava que controlava tudo. Não tenho planos a longo prazo, é tudo curto e a médio prazo. A longo prazo não tenho. (E5)• Tive de aprender a viver com a ausência, portanto, ele está, mas não está, portanto, fisicamente não está, mas tive de aprender a viver com essa ausência aqui em casa. (E6)• Eu sou uma mulher que a vida para mim perdeu o sentido. (E7)• Alterou em tudo, portanto eu neste momento sou uma pessoa que é o presente e não tenho qualquer tipo de expectativa em relação ao futuro, nenhuma... Eu sou uma sombra daquilo que eu era... (E8)
Transformação do papel materno	<ul style="list-style-type: none">• Eu mudei enquanto pessoa, mulher, mãe tudo. (E3)• (<i>suspira</i>) É complicado porque a mãe também não é a mesma, desde que o irmão faleceu... muda o papel como mãe. (E4)

- Os filhos sofrem imenso com isto, os filhos que ficam. Porque nós mudamos, a pessoa que eu era antes disto acontecer, não é a pessoa que eu sou depois disto tudo acontecer. Mudamos... algumas coisas para melhor, outras para pior. (E5)
- Eu já lhe pedi desculpa, por isso, o que eu senti foi mais distante de toda a gente, inclusive dela. (E6)
- Ele vê uma mãe completamente diferente, também era uma pessoa alegre, que brinca... sinto, sou diferente. (E7)
- Eu realmente vi que de facto elas tinham perdido a irmã e tinham perdido a mãe que tinham, não é, porque nunca mais era a mesma pessoa. (E8)

Alienação
temporal e/ou
espacial da
experiência

- Eu sei que naquela altura explicaram, mas o nosso cérebro muitas vezes apaga determinadas coisas... isto é mais ou menos aquilo que me lembro sobre o acidente, porque depois o nosso cérebro acho que nos protege. (E1)
- Há momentos em que a pessoa está absolutamente, parece que está perdida no tempo, no espaço, nas coisas. (E2)
- Eu acho que a gente passa por uma fase de piloto automático, em que anda porque tem de andar, e agora começo a refletir sobre comportamentos que tinha e que tive e acho que nem sempre fui o mais correto, mas é o que é. (E4)
- Há muitas coisas desses dias que eu não me lembro... tenho de confessar, eu não tomei nada, mas não sei se pelo choque, pelo trauma, pela dor, eu não tenho grande consciência desses dias. (E5)
- E quando a polícia me deu a notícia o meu cérebro parou, parou completamente. Eu não tive uma reação na altura, nem de gritar, nem barafustar, nada, aquilo parece que foi um bloqueio completo... houve alturas que eu me esqueci completamente de pessoas, de coisas, coisas muito minuciosas, a única coisa que me lembro sempre, constante, é a morte dele, é o estar, a presença dele, sempre. (E6)
- Parece que estava aturdida, era como se a vida levitasse... nesses dias, eu fiquei assim um bocado a levitar, aliás, eu fiz coisas que eu acho que agora não era capaz de fazer. (E7)
- Há muitas coisas que eu não me lembro. (E8)

Alienação interpessoal (clivagem do foco).	<ul style="list-style-type: none"> • Do R. eu nem me lembrava... não me lembrava do meu R... como é que lhe posso dizer... só dizia como é que não me lembrei do R.? (E1) • Eu já lhe pedi desculpa por isso, o que eu senti foi mais distante de toda a gente, inclusive dela... (E6) • Eu naquela altura também estava um bocado cega, não é cega, mas estava um bocado... tão centrada na minha dor... nesse processo, eu quase que ignorava o M. eu aí parece que nem o via. (E7) • Eu estava tão focada e tão centrada na minha dor e na perda que eu quase não me lembrava que tinha mais filhas que precisavam de mim de outra forma. (E8)
--	---

3.2. Temática dois: Singularidade e individualidade de cada filho

Singularidade e individualidade de cada filho	<ul style="list-style-type: none"> • Eles ocupam o seu próprio espaço. Não preenchem o espaço da irmã. Eles sabem, eles compreendem... os outros não preenchem o espaço dela, mas preenchem tudo o resto... o meu coração, se assim podemos dizer, teve de ser dividido pelos meus quatro filhos... (E2) • O F. tem identidade dele e o A. a identidade dele. (E3) • Até já ouvi pessoas dizerem-me: 'Tens outra filha'. Isso é impossível. Eu sei que tenho a minha filha mais velha, é verdade, mas ela não toma o lugar do irmão, e ele nunca tomaria o dela. Não, isso é impensável. Ele tem o seu próprio lugar, e será sempre assim... ela nunca poderia, e nunca iria, tomar o lugar do irmão, e o mesmo se aplica a ele. Ela continua a ter o seu pequeno espaço, como sempre teve, em nós, e o irmão tem o dele. (E6) • Não há nenhum filho que substitua um outro... cada filho tem o seu papel. Eu amo os dois da mesma maneira, claro... um não tira a vez do outro. Um não vai tapar... o D., tem a história dele, foi uma pessoa individual, com a sua personalidade, que teve no meu ventre, que eu eduquei, que eu amei. (E7)
Sentimento de incompletude	<ul style="list-style-type: none"> • Nós sentimos como se fosse um puzzle, que as peças se tivessem e a gente quer compor e não consegue de maneira nenhuma... custa muito

ver as peças desaparecerem definitivamente... é menos uma que chama mãe... é uma filha que a voz dela desapareceu, o chamamento de mãe não existe... é a tal fatia é o tal bocado... com mais 3 filhos, mas aquele bocado, não... (começa a chorar) por mais que os outros estejam e que deem o abraço e que apertem, sinto na mesma altura a falta, aquela fatia... era a tal peça do puzzle que se perdeu que nós olhamos uns para os outros, mas que sabemos que não encontramos, ela não aparece. O puzzle não se completa nunca mais. (E2)

- A felicidade com o A. passou a ter um “mas” associado... antes era a felicidade pura, era aquilo que eu conhecia e agora há sempre uma espécie de uma sombra, um questionamento de se o F. estivesse conosco. (E3)
- Uma alegria imensa porque tenho um filho maravilhoso, por outro lado, falta-me... falta-me sempre uma grande parte. É preciso muito controlo que eu às vezes não tenho. (E5)
- Faz falta...o jantar já não é o mesmo, o almoço não é o mesmo, porque aquela cadeira está sempre vazia... é aquela peça que faltava para preencher. Aquele buraquinho. (E6)
- É algo que falta, é assim, porque o sentimento de culpa é enorme, portanto, é não quero comer isto porque a A. não está cá para comer, eu não quero ver esta paisagem, porque é a praia preferida da A., portanto, há locais que eu nunca mais, mas nunca mais vou voltar. (E8)

3.3. Temática três: Intersubjetividade do Luto, Proteção Emocional e Dor Dupla - Impacto na Família e Controlo da Narrativa

-
- | | |
|--|--|
| Proteção através do evitamento de ambos os lados | • Apercebo-me por vezes até na omissão de qualquer conversa deles, que é não ver a mãe sofrer...a mãe não quer vê-los sofrer, mas eles também cortam-nos as conversas... eles afastam-se um bocado... eles têm o cuidado de ver se eu tocar no assunto e estou com vontade de falar, tudo, mas se não, não tocam. (E2) |
|--|--|

	<ul style="list-style-type: none"> • Ele não gosta muito de abordar, fala do irmão, mas não quer que eu fale do irmão de uma forma triste, que lembre nada de doenças nem nada dessas coisas. (E4) • Ele não é muito expressivo, não sei se também não é para não nos magoar, se é para não nos ver sofrer e não fala muito conosco sobre o assunto... eu acho que eles sofrem em silêncio, muitas vezes para não nos magoarem e aqui eu vejo não só no meu... eu acho que os irmãos sofrem imenso e muitas vezes em silêncio para não magoarem mais os pais. (E5) • Ele fica incomodado porque ele me vê tão dorida, tão destroçada, tão sem vontade, nada. E sinto que, por vezes, ele evita falar dessas coisas para não magoar... eu acho que ele se retrai um bocado, de forma a não causar mais dor a mim. (E7)
Abertura ao diálogo	<ul style="list-style-type: none"> • Falamos sempre que tenho que falar, eu falo, e ela também... sinto-me bem. (E6) • O que eu faço é partilhar com elas as recordações que eu tenho da irmã naquele espaço físico, o que é que me lembro dela a fazer aqui, o que é que me lembro dela a fazer ali. Não é estar calada ou lágrimas em silêncio não, portanto eu vou e partilho com as irmãs o que é que aconteceu há uns anos, em determinado local. (E8)
Proteção da mãe para os filhos	<ul style="list-style-type: none"> • Com o tempo, nós queremos poupar os irmãos, os outros filhos, e cada vez fechamos mais... tento não mostrar para eles não se aperceberem tanto disso. (E2) • Não quero estar a chorar à frente dele ou estar um bocadinho mais para baixo. (E3) • Quando o T. não está em casa uso muito para poder extravasar os meus sentimentos... ir ao quarto e essas coisas... eu acho que ele não gosta de ver a chorar, e eu também posso protegê-lo disso não tem que ver. É uma proteção, sim. (E4) • Há muito cuidado, sem dúvida, muito, muito cuidado. E eu com ela, a mesma coisa, portanto, sempre tive esse cuidado. (E6)

Proteção dos filhos para a mãe	<ul style="list-style-type: none"> • Eu senti muito apoio... o cuidado que eles têm para a mãe não sofrer, acabam por dar muita força, muito apoio... eles sempre a animar... a mãe tem que sair, a mãe precisa de conviver, a mãe tem de voltar, a mãe está muito fechada em casa. Isso eles notam. (E2) • Eu nunca vi o meu filho chorar pelo irmão, isso acho estranho. Ela nunca me mostra esse tipo de sentimentos... não sei se é porque tem medo de me ver triste a mim... porque sabe que se ele ficar triste, eu também fico triste e eu penso que ele deve tentar proteger-me um bocadinho dessa situação... acho que é um bocado proteção. (E4) • É uma coisa que não partilha muito connosco. (E5)
Perceção da dor do outro filho aos olhos da mãe	<ul style="list-style-type: none"> • Porque eles sofrem muito pela partida do irmão, da irmã que eu vi... porque eu sei que eles também sofrem comigo... eu aqui sofro aos bocadinhos, quando vejo os meus filhos, eu também sofro. (E2) • Há uma dor imensa pelo nosso filho que parte, mas depois há outra dor pelo que fica, porque não gosto de ver o meu filho sofrer pela falta da irmã. Eu sofrer sou eu, ora eu ver o meu filho sofrer pela falta da irmã... é muito duro. (E5) • Ele não fala da sua dor, mas eu sinto-a... vivo da pequena luz que resta, e essa luz é o M., pensar nele como um irmão, que também tem a sua própria dor. (E7)
Dor dupla: perda do irmão e ver a mãe sofrer	<ul style="list-style-type: none"> • Eu acho que ele se fecha muito e pelo que ouço nos pais de luto os nossos filhos sofrem pela perda do irmão ou da irmã e por verem os pais a sofrer. (E1) • Estão a sofrer a perda daquele irmão, mas também estão a sofrer muito com o sofrimento da própria mãe, dos pais... porque não querem que a mãe sofra... é que o sofrimento dos irmãos é duplo, é uma dor partilhada. (E2) • É uma dor partilhada, uma vivência partilhada na luta é tudo. (E4) • Ele sente a dor dos pais... Porque os irmãos, ao fim ao cabo, sofrem também porque perderam um irmão e depois sofrem porque vêem os pais a sofrer e veem os pais que têm menos paciência para eles ali numa determinada fase. (E5)

	<ul style="list-style-type: none"> • Continuava a ter duas filhas, que igualmente como eu estavam a sofrer pela partida da irmã, e por ver o lar completamente de pernas para o ar. (E8)
Impacto do luto na dinâmica familiar	<ul style="list-style-type: none"> • A minha casa virou ao contrário...eu tenho sido o pilar da casa... tenho sido, mas também soffro. (E1) • Muda tudo, muda a logística em casa, muda as refeições, muda as compras, muda os horários de treinos e que tinha que ter dois e agora tenho um só para orientar, para a escola... tem sido muito difícil, é uma das coisas que mais me custou a habituar. Mudou tudo, a minha vida mudou completamente quatro meses depois de perder o meu filho. (E4) • Eu acho que mudou... acho que ficamos todos mais unidos, acho que nos unimos mais enquanto família. Acho que passamos por um momento muito difícil todos porque depois isto arrasta uma família... acho que nos fortalecemos todos muito mais uns aos outros. (E5) • Foi um horror, a nossa vida, a nossa família desestruturou-se completamente. (E8)
Controlo da narrativa ao irmão que fica	<ul style="list-style-type: none"> • Entretanto, a vizinha foi à sala de estudo buscar o R. e disse-lhe que vinha buscar porque o P. teve um acidente e está no hospital e os teus pais estão para lá e não sabem a que horas vem. E ele foi, nem disse nada, jantou e jogou. (E1) • Depois tivemos que explicar que o mano não ia voltar, ele acabou por chorar e lutar um bocadinho contra aquilo... acabamos por escrever uma nota a dizer que era uma prenda do irmão e que o irmão nunca se ia esquecer dele... ele está a tentar perceber o que é o luto... nós explicamos que o coração tinha deixado de bater. (E3) • Quanto mais leve fosse a primeira vez que falássemos com ele, sobre o assunto, melhor e então não falámos... dissemos que era uma estrelinha que estava no céu, que olhasse para o céu e visse uma estrela que era a mana... é duro. (E5)

3.4. Temática quatro: Medo da morte do(s) outro(s) filho(s)

Medo da morte do(s) outro(s) filho(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Tinha muito medo de o perder... bastava ele sair e eu pensava que ia ficar sozinha... mas passei por essa fase do período de saber que o que podia perder. (E1) • Passei ali uma fase com receio, que já está um bocadinho ultrapassado, que queria vê-los muito porque tinha medo de perder algum outro filho. (E2) • Eu tenho medo que ele morra, nós temos sempre medo pelos nossos filhos. (E3) • Apesar de achar que já me controlo mais, mas no início tinha crises de pânico quando o T. tinha uma dor... o medo de que este possa acontecer a mesma coisa é grande... eu nem quero pensar no assunto. (E4) • Tinha que vigiar o sonho do meu filho e eu tinha que garantir que ele respirava durante o sono... eu precisava de o ouvir chorar porque ouvi-lo chorar era sinónimo de que ele estava vivo. (E5) • Pensei que ela se visse como se viu, desorientada, apesar de nós estarmos sempre aqui, que ela fizesse alguma coisa e ela própria já admitiu pensou fazê-lo. (E6) • Em relação ao M., agora há medos e sinto que aumento mais após a morte do D... é o medo de perder outra vez, porque só o tenho a ele. (E7) • Não conseguia dormir enquanto elas saíam, eu nunca lhes disse, mas de facto estava numa inquietude plena até elas chegarem, é verdade. Neste momento também já tenho esse comportamento um bocado mais aliviado. (E8)
Perceção da vulnerabilidade humana e o confronto com a finitude	<ul style="list-style-type: none"> • Fiquei com muito medo, quer dizer, eu nunca pensei na minha vida perder um filho, mas tenho muito medo, agora tenho muito medo de passar pela mesma dor... dá-me a impressão que eles ainda se tornaram mais bebés. Portanto, se eu já tinha muito carinho e gostava de paparicá-los e de mimá-los, ainda tenho mais porque eu tenho muito medo de perder, seja qual for o outro filho. (E2) • O medo a partir de agora que o A. possa desaparecer, porque ele acaba por significar tudo agora. (E3)

-
- Eu durante um ano e meio achei que era imune e que o mesmo azar não batia à mesma porta duas vezes, portanto, eu achei que já me tinha acontecido e que não me ia voltar a acontecer... até conhecer uma mãe que perdeu quatro filhos e pensar, se calhar acontece... o medo aí cresce, porque até aí eu achava não, já me aconteceu a mim agora vai acontecer a outro... não dá para prever. (E5)
 - No início andamos sempre com o credo na boca. Temos medo de que de facto, possa acontecer alguma coisa de mal. Ninguém está livre. (E8)
-

3.5. Temática cinco: Busca pela continuidade simbólica do filho falecido

-
- | | |
|--|--|
| Busca pela
continuidade
simbólica do
filho falecido,
através de
objetos | <ul style="list-style-type: none">• Sei que ele vestiu um casaco do irmão, começou logo a vestir a roupa do irmão. Fiquei muito contente... e ele passou logo para o quarto do irmão. (E1)• Os filhos não deixam de existir, mesmo quando partem. Eu às vezes tenho esta pulseirinha que era da F. dá impressão que há ali um certo aconchego dela, uma presença dela. (E2)• Eu tenho um sítio no meu quarto, onde tenho uma caixa com recordações da gravidez e de uma roupinha que tinha comprado. (E3)• Há peças de vestuário que o irmão veste, que eram muito significativas e às vezes causam-me um maior impacto e a primeira impressão causa-me aquela, aquela saudade... eu vou ao quarto e pegar nas roupas do irmão... os lençóis da cama ainda estão por mudar e tudo. Enquanto eu puder preservar o cheiro, eu vou preservar. (E4)• Tenho a chucha dela. Foi a única coisa que eu fiquei. (E5)• O quarto dele está intacto... sinto-me bem lá... é muito difícil, ter que desfazer das coisas dele. (E6)• Eu ainda tenho o quarto com mobília, porque era dos dois, um quarto com duas camas... sinto-me bem, não me faz diferença, eu própria, |
|--|--|
-

	<p>às vezes visto t-shirts e assim dele. E roupas mais velhas, aquelas roupas mais usadas, tenho-as todas... não tenho coragem de me desfazer delas. (E7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • As coisas da A. continuam a ser usadas diariamente... eu visto roupas, as irmãs vestem, acessórios... e cuidamos e estimamos porque temos que estimar o que nos resta, aquilo que temos. (E8)
<p>Busca pela continuidade simbólica do filho falecido, através do diálogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eu gosto muito de falar sobre o P, então escrevo. Faço postalinhos. (E1) • Nós temos necessidade é de falar, porque a falar nós estamos a perpetuar a memória de alguém que gostamos muito e que nós, a determinada altura, temos a sensação que já ninguém se lembra. (E5) • Mantê-lo vivo na memória dos outros, porque isto é uma coisa que para nós mães, eu acho que é importante falarmos dos nossos filhos, ao contrário do que muita gente pensa. As pessoas às vezes pensam que nós falarmos deles, ou se perguntarem por eles, nos causa constrangimento, mas pelo contrário, não causa nenhum constrangimento. Eu adoro falar do meu filho e ter pessoas que o conheceram e que vêm falar nele, que me dizem coisas bonitas. É fazê-lo viver, perpetuar a memória dele. (E7) • Nós temos uma abertura muito grande para falar em casa, falamos da A. no presente... não é constantemente, mas pronto, quando se tem de falar, fala-se, recordar... temos uma A. muito viva, muito participativa no nosso dia a dia, e isso ajuda-nos muito, eu penso que é bom. (E8)
<p>Visão espiritual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se me perguntar onde é que eu fui buscar as forças? Não sei. Acho que foi ele que me deu. (E1) • A F. só não existe a parte física presencial, mas existe dentro de mim... a minha filha faz mesmo parte de mim. Só eu que sinto. (E2) • Vamos fazer este dia, e tento pensar no meu filho como se fosse algo que estivesse dentro de mim e vamos fazer o dia e fazer as coisas acontecerem. (E3) • Para mim o meu filho está sempre vivo... será ele a mandar força, é aquilo que eu penso. (E6)

<ul style="list-style-type: none"> • Há muita coisa na nossa vida, na minha, que encaramos como uma presença da A. numa forma diferente, não é como nós a queríamos, mas atribuímos muito determinados acontecimentos ao facto de a A. ter estado e continuar a estar na nossa vida. E isso para mim é confortável e recompensa muito. (E8) 	
<hr/> <p>Medo do esquecimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eu acho que isso é o que qualquer mãe, ou pai dizer: ainda se lembra dos nossos filhos?” // “Fico muito contente, que se lembrem do meu P. (E1) • Mas eu não quero deixar o F. para trás e quero trazer a memória dele, mas eu não quero que isso me defina... o medo de esquecer o F., ou que a minha memória me possa um dia atraiçoar. (E3) • Eu continuo a dizer que tenho dois. Eu vou ser sempre mãe de dois filhos. (E4) • Nós não queremos esquecer... eu enquanto mãe, não posso deixar que enquanto eu estiver cá, ela seja esquecida. Enquanto eu estiver, ela será sempre lembrada... é sempre o receio de ela vai ser esquecida. (E5) <hr/>

3.6. Temática seis: Filhos vivos como fonte de propósito, força, significado e mudança no processo de luto materno

<p>Filhos vivos como fonte de propósito, força, significado e mudança no processo de luto materno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A forma de eu tentar ultrapassar é pensar no R. que eu quero tentar ajudar. (E1) • O A, como é óbvio, torna-se muito uma bênção... ele ajuda-me pelo menos a manter a cabeça à tona de água, porque às vezes eu penso nem que seja por ele, eu tenho que continuar para a frente. (E3) • O meu filho vai ser sempre um motor para mim sempre, e se ele não estiver bem, eu também não estou. Quero que o T. esteja bem, que esteja a reagir bem para eu poder também procurar um equilíbrio na minha vida... o meu ponto, é o meu foco, é a minha bússola, é porque
---	---

quem eu me oriento quando eu preciso, quando acho que estou a perder o norte. (E4)

- Se não fosse ele, não sei se estaria aqui. Não sei se hoje era aquela que sou ou se não teria desistido, porque acabei por ter uma coisa onde me agarrar, e no início é fundamental termos algo ao que nos agarrar. Foi literalmente o que me manteve de pé. (E5)
- Tem sido muito o meu porto de abrigo... eu sou sincera, se acontecesse alguma coisa, aí sim, já não valia a pena cá estar, porque já tinha ido um, sem o outro não. (E6)
- Tem sido o meu farol, tem sido a quem eu recorro, tem sido aquela pessoa que eu vejo mais presente. (E7)

Despertar para a realidade

- Eu sei que para eles é importante... tanto é que eles reparam, então, mas a mãe não sai, a mãe não faz, a mãe nunca, não... dão muita força, muita... fazem-nos viver muito... (E2)
- Eu quero muito estar presente para ele e quero muito ser boa mãe para ele, o melhor que eu conseguir, o melhor que for que for possível. (E3)
- Foi o que me obrigou a reagir, numa fase inicial. Para me tornar funcionante, autónoma e fazer as coisas todas, porque eu não tinha vontade de fazer nada por mim, não fazia nada... eu preciso de ficar bem para poder cuidar e ter um papel funcional em casa e com ele, e isso muitas vezes faz-me voltar à realidade. (E4)
- Ter naquela altura uma criança tão pequena que precisava de mim praticamente para tudo, era o sinónimo de que eu precisava de estar viva. Foi, sem dúvida, ele que me ajudou a não desistir. (E5)
- Está sempre a motivar, a incentivar e a dar-me força para que eu continue. É mesmo um porto de abrigo. (E6)
- Eu comecei a fazer o caminho de uma forma diferente, não tão focada na minha dor, mas numa de tentar aliviar a dor das outras duas filhas. Foi quando as coisas começaram a renascer um bocadinho... eu estava como que hibernada no meu luto e no meu sofrimento, e este tipo de conversas e atitudes que as minhas filhas tiveram para comigo, digamos que ajudaram a sair daquele estado que eu me encontrava

hibernada... as minhas filhas a chamarem-me à real, ajudou-me a consciencializar que tinha que aprender a viver com esta dor, fazendo o meu caminho. (E8)

-
- | | |
|---|---|
| Diferenças no luto entre filhos únicos e com irmãos | <ul style="list-style-type: none">• Se fosse um filho só, isso desaparece totalmente. Mais ninguém lhe chama mãe... não se ouve a entrada do filho... felizmente tenho mais filhos, dão-me momentos de alegria, fazem-me companhia. (E2)• Eu acredito que se este processo tivesse sido sem nenhum filho, não sabia mesmo o que é que haveria de fazer. (E3)• Eu não sei como é que seria sem o T., mas tenho a certeza que seria muito mais difícil... eu penso que se não tivesse outro, eu não estava a ter esta força para continuar e é muito importante no processo de luto. (E4)• Se eu não tivesse o meu filho, eu não sei se eu estaria como eu estou. (E5)• Eu hoje faço aquilo que jamais pensava que ia conseguir fazer, isto graças às minhas filhas, porque se eu não as estivesse, não valia a pena lutar por nada. (E8) |
|---|---|
-

ANEXO 4 – GUIÃO ENTREVISTA

1ª pergunta:

“Para ajudar a entender a sua experiência de perda, ficaria grato se pudesse compartilhar a sua história, tentando incluir pensamentos, sentimentos ou ações. Pode começar por falar sobre o período antes da morte do(a) [*nome do filho(a)*] e, em seguida, descrever o seu trajeto desde então, da maneira que se sentir mais confortável.”

Antes do falecimento

1. Pode me contar sobre o seu filho, como ele era? (Infância, adolescência, personalidade, relações de amizade, perspectiva de futuro).
2. Como era a sua saúde física e mental?
3. Como era a sua relação com o seu filho?
4. Como era a relação do seu filho com o irmão/ irmã?
5. Qual é a sua relação com o seu outro filho/a?

Ausência

1. O luto afeta os indivíduos de maneiras diferentes. Poderia me descrever o impacto do luto sobre a sua perspectiva pessoal?
2. Como soube do falecimento do seu filho?
3. O que sentiu e o que fez, logo após saber da notícia do falecimento?
4. Qual foi o impacto, do falecimento do seu filho, no seu outro filho/a?

5. Como reagiu o seu outro filho ao falecimento do irmão?
6. Que papel é que o seu outro filho teve no seu processo de luto? Como viu essa experiência?

Pós

1. O que mudou na sua vida, após a morte do seu filho?
2. Como é que as suas dinâmicas familiares mudaram, tendo em conta a presença ainda de um outro filho/a?
3. Sentiu que a sua relação com o seu outro filho mudou após o falecimento do (nome filho)?
4. De que maneira esta perda alterou a sua perspetiva de futuro?
5. Teve/ criou algum tipo de expectativas no seu outro filho no seu próprio processo de luto? Se sim, que papel e que expectativas foram essas?
6. Sente que tem algum receio adicional de que o seu outro filho (*nome*) possa morrer?
7. Se teve, que expectativas e que papel é que os pais colocaram no irmão enlutado?

ANEXO 5 – DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Dados da própria

Nome:

Idade:

Habilitações:

Agregado familiar (com quem vive):

Dados do filho(a)

Nome (filho/a):

Há quanto tempo foi o falecimento:

Que idade tinha o/a filho/a:

Com quem vivia em casa:

Histórico de doença psiquiátrica:

Dados do(s) outro(s) filho(s)

Nome:

Idade:

Com quem vivia em casa:

ANEXO 6 – PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO FORMAL

Exma. Senhora,

Tendo em conta a elaboração do projeto “Papel dos irmãos no processo de luto das mães que perderam um filho”, no Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA-IU), solicito a sua participação.

O objetivo principal deste estudo prende-se em elaborar a temática da representação do papel do irmão pela progenitora enlutada, isto é, na vivência da experiência da perda de um filho nas mães e relação do outro(s) filho(a) na dinâmica familiar e no processo de luto.

A sua participação neste projeto de investigação é totalmente voluntária, livre e não recebe nenhum tipo de remuneração. A sua colaboração será realizada através de uma entrevista presencial, orientada pelo próprio investigador.

Poderá, se assim o desejar, renunciar o trabalho neste projeto em qualquer momento, tendo sempre em conta a máxima e total confidencialidade e privacidade de todas as informações recolhidas.

Muito obrigado pela atenção,

Guilherme Martinez

Autorização

Se deseja participar na investigação, e tomou conhecimento de toda a informação, por favor assine a folha abaixo descrita.

Ao assinar este documento, declaro que recebi respostas satisfatórias para todas as minhas dúvidas sobre a pesquisa e concordo em participar voluntariamente.

Guilherme Martinez,

Guilherme.martinez4@gmail.com