



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
DISSERTAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto, trauma e atribuição de sentido à perda

Dissertação apresentada a provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, orientada pela Professora Doutora Sara Albuquerque e co-orientada pelo Professor Doutor Ricardo Pinto

Ana Filipa da Silva Valente (nº 22201893)

2025

www.ulusofona.pt

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
DISSERTAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

**A vida após a perda: o impacto das formas
alternativas de homenagem na relação
entre luto, trauma e atribuição de sentido à
perda**

VERSÃO FINAL

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 26 de fevereiro de 2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 1084/2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Vítor Bruno Faustino Almeida

Arguente: Prof.^a Doutora Teresa Paula Gameira Pompeu Mendes

Orientadora: Prof.^a Doutora Sara Magalhães Pinto de Albuquerque

Ana Filipa da Silva Valente (nº 22201893)

2025

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

Epígrafe

Toda a saudade é a presença da ausência de alguém.

- Gilberto Gil

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

Dedicatória

Para o meu pai Nuno, de quem sinto imensas saudades e tenho a certeza de que nunca irão atenuar.

Agradecimentos

Partilhar as minhas conquistas com todos os que me impulsionaram ao longo destes anos tem sido extremamente emotivo, não haveria espaço suficiente numa dissertação para que eu pudesse expressar toda a minha gratidão por todos, o que só revela o quão afortunada tenho sido, acredito que a quem devo um agradecimento, já sabe o quão agradecida sou, mesmo que não esteja nesta página.

Aos meus orientadores, Prof. Dr^a. Sara Albuquerque e Prof. Dr. Ricardo Pinto, por toda a disponibilidade, sinceridade e ajuda no último ano, em especial à Prof. Sara por ter confiado em mim durante todo este processo, obrigada.

À minha mãe, que para além de suportar os custos de todos os meus sonhos, inspira-me todos os dias com a demonstração de trabalho árduo, perseverança e disciplina, por tudo isto e tanto mais, obrigada.

Aos meus avós, Zé, Maria, Alzira e Nando, que lutaram (e lutam) uma vida inteira para que os filhos pudessem ter mais do que lhes foi permitido a eles, o que consequentemente, me levou também a chegar aqui, por todo o carinho, atenção e amor incondicional que me têm oferecido ao longo da vida e que eu também nunca terei como retribuir, obrigada.

Ao Io, por ter partilhado a sua vida comigo desde que nasceu, por me ensinar algo novo todos os dias, enfrentar todos os estigmas sem uma única dose de preocupação e por encher a minha vida de alegria nos momentos mais difíceis, obrigada.

À minha madrinha, por todas as conversas, motivação e apoio que me deu ao longo da vida, mas especialmente neste último ano, obrigada.

A micas, que tem sido a derradeira melhor amiga, por me ter acompanhado no meu pior momento, por ter suportado toda a dor que carreguei meses a fio sem nunca me julgar ou apressar, por partilhar a mesma perda que eu e por se lembrar sempre de mim em todos os momentos, nenhum agradecimento seria suficiente, tu sabes.

Ao João, que tantas vezes pôs a sua dor de lado para acolher a minha, por ser compreensivo, bondoso, altruísta, por me acompanhar em todos os momentos bons e maus e por me lembrar sempre do meu propósito e dos meus objetivos quando eu me sinto perdida e por todo um mundo de coisas, obrigada.

A todos os meus amigos, que em algum momento da minha vida pessoal e/ou académica foram uma autêntica família e fizeram-me sentir compreendida e apoiada, destaco a Agostina, Laura, Sandro, João e Elisabete. É difícil pôr em palavras o quão feliz fui, obrigada pelos anos e pelas memórias.

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

Agradeço especialmente à Beatriz, Mariana, Soraia, Ana, Cheila, Sofia, Elsa, Joana(s), Angie e Necas, por todo o apoio durante o mestrado (e não só), têm sido incansáveis ao longo dos anos, sou mais feliz por as nossas vidas se terem cruzado, e que bom que tem sido.

Ao meu avô Nando, aos meus bisavós Zé velhinho, Mingas e Ana, e ao meu pai Nuno, por terem influenciado a minha vida de tal forma, que a vossa partida me fez querer ser mais, saber mais, conhecer mais, ajudar mais e viver mais, por me terem mostrado que o amor (e a saudade) não conhece barreiras ou limites, o meu mais profundo obrigada.

Fica também o meu agradecimento aos participantes deste estudo, por altruisticamente partilharem as suas perdas e me permitirem realizar este estudo.

Resumo

Uma perda significativa pode impactar profundamente a forma como o enlutado se vê a si e o mundo ao seu redor. Quando esta perda tem, adicionalmente, aspetos traumáticos, maior a probabilidade de o enlutado enfrentar dificuldade na atribuição de sentido à mesma. O objetivo deste estudo foi explorar o papel moderador da satisfação na realização das formas alternativas de homenagens (realizar memoriais nas redes sociais, escrever cartas para o falecido e utilizar objetos do falecido) na relação entre o trauma/luto e as dificuldades em atribuir sentido à perda. A amostra foi composta por 141 participantes, predominantemente do género feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 76 anos ($M = 42.38$; $DP = 12.163$), que perderam um ente querido durante a pandemia, independentemente da causa da morte. Os resultados obtidos confirmam que maiores níveis de luto e trauma estão associados a maior dificuldade na atribuição de sentido à perda. Demonstram também que a satisfação na realização de memoriais nas redes sociais ($\beta = -0.14$, $t = -2.7853$, $p = .0061$), e redação de cartas para o falecido ($\beta = -0.2056$, $t = -2.6420$, $p = .0092$), modera a relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda. O contributo deste estudo passa por aumentar o conhecimento sobre o impacto das formas alternativas de homenagem no processo de luto, sendo que ao serem enquadradas como estratégias de *coping* podem ser aplicadas em contexto clínico e auxiliar no acompanhamento de processos de luto.

Palavras-chave: Luto; Trauma; Meaning-Making; Formas Alternativas de Homenagem

Abstract

A significant loss can profoundly impact how the bereaved perceives themselves and the world around them. When this loss also has traumatic aspects, the likelihood of the bereaved struggling to find meaning in the event increases. The aim of this study was to explore the moderating role of satisfaction in performing alternative forms of tribute (performing memorials on social media, writing letters to the deceased, and using the deceased's objects) in the relationship between trauma/grief and difficulties in assigning meaning to the loss. The sample consisted of 141 participants, predominantly female, aged between 18 and 76 years ($M = 42.38$; $SD = 12.163$), who lost a loved one during the pandemic, regardless of the cause of death. The results confirmed that higher levels of grief and trauma are associated with greater difficulty in finding meaning in the loss. They also demonstrated that satisfaction in performing memorials on social media ($\beta = -0.14$, $t = -2.7853$, $p = .0061$), and writing letters to the deceased ($\beta = -0.2056$, $t = -2.6420$, $p = .0092$), moderates the relationship between grief/trauma and *meaning making* of the loss. The contribution of this study lies in increasing knowledge about the impact of alternative forms of tribute in the grieving process, suggesting that when framed as coping strategies, they can be applied in clinical settings and assist in supporting bereavement processes.

Keywords: Grief; Trauma; Meaning-Making; Alternative Forms of Tribute

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

Abreviaturas

% - Percentagem

APA – Associação Psiquiátrica Americana

DP – Desvio Padrão

DSM-V – Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais

IBM SPSS – International Business Machines – Statistical Package for the Social Sciences

M – Média

N – Número de participantes

p – Valor de significância estatística

PLP – Perturbação de Luto Prolongado

PSPT – Perturbação de Stress Pós-Traumático

r – Correlação de Pearson

R^2 – Coeficiente de determinação de regressão

t – t test de student

VD – Variável Dependente

VI – Variável Independente

Vmod – Variável Moderadora

α – Alpha de Cronbach / Erro do tipo I

β – Coeficiente de interação padronizado / Erro do tipo II

Índice Geral

Epígrafe	3
Dedicatória.....	4
Agradecimentos	5
Resumo	7
Abstract	8
Abreviaturas.....	9
Introdução.....	13
Conceptualização de trauma	13
Conceptualização de luto	14
Luto e trauma: aspetos traumáticos no luto	15
Impacto do trauma e luto no <i>meaning-making</i>	15
Conceptualização: <i>coping</i> vs <i>continuing bonds</i>	17
Satisfação e Formas alternativas de homenagem	17
Realizar memoriais nas redes sociais	18
Escrever cartas para o falecido.....	18
Utilizar Objetos do falecido	19
O presente estudo	19
Método	20
Participantes	20
Procedimento.....	22
Instrumentos.....	23
Questionário sociodemográfico sobre circunstâncias da morte	23
Formas Alternativas de Homenagem.....	23
Instrumento de Avaliação da Perturbação de Luto Prolongado – versão reduzida (PG-4; Djelantik et al., 2017; Sousa et al, 2022)	23
Instrumento de Avaliação da Perturbação de Luto Prolongado (PG-13) (Prigerson et al., 2009) – Versão Portuguesa (Delalibera et al., 2010).....	24
Impact of Event Scale – 6 (IES-6) (Lopes, 2013; Thoresen et al., 2010)	24
Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES) (Holland et al., 2010) – Versão Portuguesa (Albuquerque et al., 2024).....	25
Aplicação dos instrumentos	25
Análise estatística	25
Resultados.....	27

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

Realizar memoriais nas redes sociais	29
Redigir cartas para o falecido.....	31
Utilizar objetos do falecido	32
Discussão	39
Realizar memoriais nas redes sociais como moderador	39
Redigir cartas para o falecido como moderador.....	41
Utilizar objetos do falecido como moderador.....	41
Implicações clínicas	42
Limitações e estudos futuros	43
Referências	45

Índice de Tabelas e Figuras

Tabela 1 – Caracterização da amostra	21
Tabela 2 – Estatísticas descritivas	27
Tabela 3 - Correlações de Pearson r	28
Tabela 4 – Modelos de moderação	33
Figura 1 - Gráfico de interação entre a sintomatologia de PLP (9-12 meses após a perda) e a satisfação na realização de memoriais nas redes sociais na dificuldade de atribuição de sentido à perda (enraizamento no mundo)	29
Figura 2 - Gráfico de interação entre a sintomatologia de PLP (9-12 meses após a perda) e a satisfação na realização de memoriais nas redes sociais na dificuldade de atribuição de sentido à perda (compreensibilidade)	30
Figura 3 - Gráfico de interação entre a sintomatologia de PSPT (9-12 meses após a perda) e a satisfação na realização de memoriais nas redes sociais na dificuldade de atribuição de sentido à perda (enraizamento no mundo)	31
Figura 4 - Gráfico de interação entre a sintomatologia de PSPT (3-6 meses após a perda) e a satisfação na redação de cartas para o falecido na dificuldade de atribuição de sentido à perda (compreensibilidade)	32

Introdução

A ocorrência de mortes traumáticas exerce um impacto emocional adverso nos indivíduos, particularmente entre os familiares e amigos próximos. O processo de luto resultante destas circunstâncias pode desencadear reações psicológicas graves, como ideação suicida, depressão e perturbação de stress pós-traumático, comprometendo de forma significativa o bem-estar dos enlutados (American Psychiatric Association [APA], 2014). Desta forma, a investigação sobre o efeito do luto traumático nas dificuldades em atribuir sentido à perda, é crucial para identificar mecanismos que possam atenuar o sofrimento. Este estudo analisa o papel das formas alternativas de homenagem, tais como memoriais nas redes sociais, a redação de cartas para o falecido e a utilização de objetos do falecido, como potenciais moderadores na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda (Park, 2010; Root & Exline, 2014).

Conceptualização de trauma

O trauma pode ser conceptualizado através de diversos modelos que procuram explicar os mecanismos subjacentes à experiência traumática e à sua resolução. O modelo proposto por Horowitz (1976), afirmava que quando nos deparamos com um acontecimento traumático, é necessário que exista um ajustamento ao trauma com a sua integração nos esquemas cognitivos que já existem, ou desenvolver novos esquemas cognitivos que nos permitam adaptar ao acontecimento. De acordo com este modelo, quando ocorre um acontecimento traumático, este mantém-se na memória ativa (i.e., sistema que armazena temporariamente informações importantes) até que exista o processo de ajustamento. Inicialmente, o indivíduo é assoberbado com memórias intrusivas que podem ser muito dolorosas, que, por sua vez, levam à hiperativação (e.g., problemas de sono, irritabilidade, dificuldades de concentração e/ou hipervigilância) e, como tal, tendem a utilizar o evitamento como proteção dos mesmos. No entanto, como o acontecimento continua armazenado na memória ativa, o ciclo tende a repetir-se até que haja uma integração. Assim, o autor defende que, para a resolução do processo, fases alternadas de intrusão e evitamento são necessárias para regular o processamento da informação (Cowan, 2017; Cunha et al., 2017; Pinto et al., 2012).

Em complementaridade, Lazarus (1999), propôs que a Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT) assenta em três fundamentos: 1) a PSPT depende de uma relação de transação entre o indivíduo e o acontecimento traumático (i.e., os acontecimentos traumáticos não podem ser vistos como externos já que para se conceptualizarem como traumáticos

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

dependem da reação do indivíduo – o que por sua vez se baseia em elementos internos); 2) a PSPT depende do significado relacional e as emoções que foram despoletadas oferecem informações relevantes sobre a adaptação (i.e., a principal fonte do trauma é o significado construído pelo indivíduo face ao que aconteceu e consequentemente as emoções que se constroem a partir desse significado têm um papel importante no possível desenvolvimento de uma perturbação); 3) os processos de *coping* são essenciais na determinação da reação ao trauma e na gravidade clínica (i.e., o autor defende que não existem mecanismos de *coping* bons ou maus, somente adaptativos ou desadaptativos, justificando que o mecanismo adaptativo para um contexto não tem necessariamente que o ser para outro; neste modelo a intrusão e o evitamento representam somente processos de *coping* ativos e como tal, um sinal de que o indivíduo está à procura de uma adaptação ao acontecimento traumático) (Pinto et al., 2012).

Conceptualização de luto

O luto é definido como uma resposta à perda de um ente querido, envolvendo manifestações emocionais, cognitivas, sociais, físicas e comportamentais. Engloba tristeza, saudade e um vasto conjunto de emoções que dependem de diversos fatores como a natureza da relação, mecanismos de *coping* e apoio social. O processo de luto exige uma adaptação a uma nova realidade onde o ente querido já não se encontra fisicamente, existindo, desta forma, uma readaptação por parte do enlutado para uma ligação interna e emocional com o falecido (Gabriel et al., 2021; Hall, 2014).

Embora o processo de luto seja inevitável e transversal a todos os indivíduos, é intrinsecamente diferente por depender de fatores como experiências passadas e natureza da ligação com o falecido, o que, por sua vez, leva a respostas distintas relativamente à intensidade, tempo e emoções vividas (Gabriel et al., 2021; Hall, 2014; Neria & Litz, 2004).

Apesar de ser uma resposta natural à morte, o luto pode tornar-se traumático e persistente com sintomas negativamente impactantes para a saúde mental (Hall, 2014). O Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed; DSM-V) diferencia o luto normal e a Perturbação de Luto Prolongado (PLP), através da presença de reações ao luto graves (e.g., dificuldade em aceitar a morte, entorpecimento emocional, saudade persistente, sentir-se desligado dos outros...) que persistem pelo menos 12 meses (6 meses no caso das crianças) após o falecimento e estas respostas interferem na capacidade de funcionamento do indivíduo (APA, 2014).

Luto e trauma: aspetos traumáticos no luto

O conceito de trauma é tipicamente caracterizado por acontecimentos chocantes e extremamente stressantes (e.g., acidentes de carro, desastres naturais ou atos de violência), que podem causar respostas emocionais, psicológicas ou físicas (i.e., *flashbacks*, pesadelos, hipervigilância e dormência emocional) e podem representar presença de PSPT, sendo definido pela natureza do acontecimento em si que na maioria das vezes é percecionado pelo indivíduo como ameaçador ou emocionalmente esmagador (APA, 2014; Neria & Litz, 2004).

Por outro lado, o conceito de luto traumático, diz respeito à experiência de luto depois de perder um ente querido devido a um acontecimento traumático (i.e., violência, morte súbita ou inesperada, suicídio, homicídio, acidentes de viação). Não se refere somente à perda de alguém num acontecimento traumático, engloba também todo o processo de luto após o falecimento num contexto de trauma (McAdams & Jones, 2017; Williams et al., 2020).

A principal diferença entre o trauma e um luto traumático reside na natureza do acontecimento, sendo que o luto traumático se caracteriza por um processo único após a perda de um ente querido num contexto traumático que combina sintomatologia de luto e sintomatologia pós-traumática (e.g., desejo intenso de que o falecido ainda estivesse vivo, solidão, tristeza, memórias intrusivas, evitamento e sintomas fisiológicos) (McAdams & Jones, 2017; Neria & Litz, 2004; Williams et al., 2020).

Desta forma, o trauma pode ter um impacto nos sintomas do luto intensificando-os ou causar nos indivíduos uma necessidade de evitar emoções relacionadas com o luto e até mesmo o luto em si, levando a um luto prolongado ou outras perturbações que sejam comórbidas (e.g., PSPT, Perturbação Depressiva Major e Perturbações de Uso de Substâncias) e respetiva sintomatologia (i.e., *flashbacks*, maior reatividade, evitar pensamentos, sentimentos ou memórias relacionadas à morte, terrores noturnos...) (APA, 2014; Iglewicz et al., 2020).

Impacto do trauma e luto no *meaning-making*

O *meaning-making* retrata um processo de incorporação de significado, realizado pelos indivíduos, face a acontecimentos stressantes (e.g., perda de um ente querido). Esta procura de sentido, não se restringe somente à compreensão cognitiva do acontecimento, mas também inclui a interpretação e atribuição de significado pessoal. Pode ser considerado uma estratégia de *coping*, já que desempenha um papel importante na adaptação face a adversidades (Park, 2010).

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

O *meaning-making* pode ocorrer por meio de dois processos: a assimilação, onde o enlutado tende a incorporar a experiência traumática nos seus sistemas de crenças já existentes, (i.e., assimilam o novo acontecimento aos seus conhecimentos prévios, tentando que o mesmo se encaixe nas suas visões do mundo); e a acomodação, na qual o enlutado ajusta os seus sistemas de crenças de modo a acomodar a experiência traumática e fornecer sentido à mesma, sendo que geralmente este processo ocorre quando o acontecimento traumático não pode ser facilmente explicado ou compreendido com as crenças pré-existentes (Park, 2010).

Quando os indivíduos não experienciam o luto como traumático, existe uma maior facilidade em integrar processos de *meaning-making*. No entanto, quando a experiência de luto é traumática, os indivíduos estão envolvidos numa dor profunda combinada com emoções fortes (e.g., raiva ou culpa) e acabam por inibir as capacidades dos enlutados para iniciar o processo de *meaning-making* (Williams et al., 2020).

No entanto, isto não significa que quem experiencia um luto traumático nunca irá conseguir atribuir sentido ao acontecimento. Apesar de se poderem deparar com mais obstáculos e a dor possa estar muito presente, podem enfrentar os acontecimentos que desafiaram o seu sistema de crenças e refletir sobre o sentido da vida (e.g., religião ou cultura, alterar objetivos de vida que tinham antes do acontecimento para o seu próprio futuro) e conseguir atribuir sentido emocional ou cognitivo ao acontecimento negativo (McAdams & Jones, 2017; Park, 2022).

Deste modo, existem várias circunstâncias que podem ser promotoras do processo de *meaning-making* no contexto do luto, designadamente o choque dos enlutados no que concerne aos desafios provenientes do acontecimento traumático (i.e., a morte), bem como a perda em si, que podem conduzir à necessidade de procurar um significado, e assim, conseguirem lidar com a dor (Fitzke et al., 2021; McAdams & Jones, 2017; Park, 2010, 2022; Williams et al., 2020).

Contextos onde o apoio social é maior e a comunicação é fomentada, tendem a promover o processo de *meaning-making*. Falar sobre o acontecimento pode ajudar na construção de uma narrativa que auxilie no processamento da experiência. Da mesma forma que indivíduos que utilizem mecanismos de *coping* mais adaptativos, também conseguem utilizar esses recursos para refletir e responder à situação (Fitzke et al., 2021; McAdams & Jones, 2017; Park, 2010, 2022; Williams et al., 2020).

Por fim, a cultura e religião também podem proporcionar recursos específicos para que acontecimentos traumáticos possam ser contextualizados e interiorizados. O tempo também é um fator a ter em conta, sendo que o atribuir significado não é imediato, mas pode durar meses

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

ou anos conforme cada indivíduo consegue processar o acontecimento. Sendo o processo de *meaning-making* individual e subjetivo, as circunstâncias que o predizem ou promovem também o são (Fitzke et al., 2021; McAdams & Jones, 2017; Park, 2010, 2022; Williams et al., 2020).

Conceptualização: *coping* vs *continuing bonds*

O conceito de *continuing bonds*, surgiu como uma alternativa à crença de que, para um luto ser bem-sucedido, é preciso “*deixar ir*” o falecido (Hall, 2014). Este conceito reconhece que, não é por a vida acabar que a relação tem de se extinguir, e que é possível o falecido manter-se presente, mesmo estando ausente fisicamente. Porém, a literatura é contraditória sobre as funções das expressões dos *continuing bonds*. Estes influenciam o processo de adaptação à perda, quer contribuindo ou inibindo a capacidade de lidar com a mesma, dependendo do indivíduo. Por um lado, atualmente há um maior reconhecimento do potencial impacto positivo na saúde dos *continuing bonds*, sendo inclusive, conceptualizados como estratégias de *coping* que promovem o ajustamento e o *meaning-making*, após o falecimento de um ente querido (Hall, 2014; Root & Exline, 2014). Por outro lado, se manter a conexão com o falecido for uma forma de evitar a perda, os *continuing bonds* podem ser um obstáculo no processo de luto (Root & Exline, 2014).

A expressão de *continuing bonds* pode ser feita através de diversas formas, nomeadamente, visitar a campa, ver o falecido como um modelo a seguir e procurar no mesmo um guia que clarifique valores, conversar com o falecido, sentir a sua presença, utilizar objetos do mesmo, escrever-lhe cartas e até realizar memoriais nas redes sociais (Hall, 2014; Krueger & Osler, 2022; Sas & Coman, 2016; Thatcher, 2022).

Neste estudo, o construto de *continuing bonds* foi operacionalizado em três expressões, designadamente realizar memoriais nas redes sociais, escrever cartas e utilizar objetos do falecido, uma vez que são formas de conexão e manutenção da relação com o ente querido (Moyer & Enck, 2018; Sas & Coman, 2016; Thatcher, 2022).

Satisfação e Formas alternativas de homenagem

É importante realçar que, saber somente se a pessoa realizou a homenagem pode fornecer uma visão limitada, já que, a ação por si só, não garante que esta trouxe conforto ou ajudou no processo de luto após a perda, sendo necessário ter em conta a singularidade de cada enlutado nos processos de luto (Worden, 2009).

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

A literatura indica que a satisfação parece estar relacionada com o significado pessoal e subjetivo que o enlutado consegue encontrar na realização de homenagens ao falecido. As homenagens auxiliam na adaptação e integração da perda através da satisfação sentida quando os enlutados se conseguem conectar e manter uma relação simbólica com o falecido (Manquinho et al., 2024; Neimeyer et al., 2014).

A satisfação na realização de formas alternativas de homenagem parece refletir de forma mais direta o seu impacto subjetivo, nomeadamente, se foi eficaz em promover um sentimento de conexão, ou sentido (Burrell & Selman, 2020; Worden, 2009).

Realizar memoriais nas redes sociais

A tecnologia tem sido utilizada para retratar muitos momentos do dia-a-dia e acontecimentos, inclusive o luto. Quando alguém morre, as suas páginas nas redes sociais (e.g., Facebook e Instagram) podem tornar-se memoriais onde é possível rever as fotos e vídeos do falecido bem como deixar comentários, vídeos ou mensagens (Krueger & Osler, 2022). Partilhar o luto nas redes sociais pode ter outras funções para além da conexão, como a comemoração, expressão de emoções e relembrar momentos especiais, de uma forma pública e partilhada: mesmo não tendo a expectativa de ter uma resposta de quem faleceu, sabem que outros que conheciam o falecido irão ver o seu testemunho. Por partilharem a dor da perda com outros indivíduos que visualizam e contribuem para o memorial, há um apoio mútuo que pode auxiliar no dar significado à perda (Gibbs et al., 2015; Krueger & Osler, 2022; Moyer & Enck, 2018; Yang & Lee, 2022).

Escrever cartas para o falecido

O processo de escrita expressiva pode potenciar a exploração do trauma, o evitamento de sentimentos de culpa e um aumento de consciência, o que pode facilitar o *meaning-making*. Ainda, ao escreverem sobre quem faleceu, os enlutados querem assegurar-se que estes são amados e relembrados diariamente, promovendo a manutenção de uma ligação com o ente querido (Thatcher, 2022). Escrever cartas através da escrita expressiva, pode ser benéfico para os indivíduos porque permite que haja uma narrativa diferente que auxilia na integração do acontecimento e pode levar à diminuição de pensamentos intrusivos (Boals, 2012). Este processo pode não ser essencial para que todos os indivíduos iniciem o processo de *meaning-making*, mas, oferece a oportunidade de enfrentar o acontecimento, desenvolver *continuing bonds* trazendo clareza, compreensão e organização ao trauma (Larsen, 2022).

Utilizar Objetos do falecido

Os objetos (e.g., joias, roupas, fotografias), podem ser conceptualizados como transicionais, mediando o espaço da perda física do ente querido (e.g., como quando as crianças utilizam peluches para se relembrares e sentirem a presença de figuras de segurança como os pais, quando estes estão ausentes). O seu uso tem se mostrado benéfico na ponte entre proximidade e ausência física transmitindo segurança e presença (i.e., simbólica do falecido) ao enlutado. Ao serem uma fonte de suporte para os enlutados, o uso de objetos pode facilitar o processo de *meaning-making* (Wakenshaw, 2020). Podem também ser utilizados objetos em rituais fúnebres (e.g., soltar balões, fundir alianças, libertar as cinzas), para enquadrar, relembrares e dar sentido à morte (Sas & Coman, 2016).

O presente estudo

A busca por sentido após uma perda é um dos maiores desafios enfrentados pelos enlutados, e a sintomatologia de PLP e sintomatologia de PSPT pode agravar a dificuldade em atribuir significado ao evento. Diferentes formas de homenagear o ente querido, como realizar memoriais virtuais, escrever cartas ou utilizar objetos pessoais do falecido podem ser enquadradas como formas de *continuing bonds*, cujo impacto positivo no processo de *meaning-making* tem já sido descrito na literatura (Gibbs et al., 2015; Hall, 2014; Pinto et al., 2012; Root & Exline, 2014; Thatcher, 2022; Wakenshaw, 2020). No entanto, é crucial compreender de forma mais aprofundada as relações entre essas variáveis para oferecer um suporte mais eficaz aos enlutados e promover estratégias de *coping* mais informadas. Este estudo, procura preencher esta lacuna, propondo-se a explorar o papel moderador da satisfação na realização das formas alternativas de homenagem (realizar memoriais nas redes sociais, escrever cartas para o falecido e utilizar objetos do falecido) na relação entre o luto/trauma e as dificuldades em atribuir sentido à perda. Definiram-se as seguintes hipóteses:

H1: Maiores níveis de luto e trauma estão associados a mais dificuldade na atribuição de sentido à perda.

H2: A satisfação na realização de formas alternativas de homenagem (realizar memoriais nas redes sociais, escrever cartas para o falecido e utilizar objetos do falecido) irá atenuar a relação luto/trauma e dificuldades em atribuir sentido à perda.

Pretende-se que o contributo deste estudo passe por aumentar o conhecimento sobre o impacto das formas alternativas de homenagem no processo de luto e de atribuição de sentido ao mesmo, sendo que as formas alternativas de homenagem ao serem enquadradas como

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

estratégias de *coping* dos enlutados, podem ser aplicadas em contexto clínico e auxiliar no acompanhamento de processos de luto.

Método

Participantes

A amostra foi constituída por 141 participantes de nacionalidade portuguesa, predominantemente do sexo feminino ($n = 124$; 84.9%), com idades compreendidas entre os 18 e 76 anos ($M = 42.38$; $DP = 12.163$). A maioria dos participantes estavam casados/união de facto ($n = 86$; 61%), 41.1% possuem uma licenciatura e 70.9% encontravam-se empregados a tempo inteiro.

No que concerne às características da morte, 73% dos participantes eram extremamente próximos da pessoa que perderam, sendo o grau de parentesco prevalecente o de Pai/Mãe e 41.8% dos participantes relatam que a causa da morte se deveu a doenças oncológicas.

Na tabela 1 está representada a caracterização da amostra que inclui as características sociodemográficas da amostra e as características da morte.

Tabela 1

Caracterização da amostra

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	17	12,8
Feminino	124	87,9
Total	141	100
Estado Civil		
Solteiro	32	22,7
Casado/União de Facto	86	61
Viúvo	11	7,8
Divorciado	12	8,5
Nacionalidade		
Portuguesa	141	100
Escolaridade		
4º ano	3	2,1
6º ano	2	1,4
9º ano	3	2,1
12º ano	21	14,9
Curso Técnico	11	7,8
Bacharelato	1	0,7
Licenciatura	58	41,1
Mestrado	727	29,1
Doutoramento	1	0,7
Situação Profissional		
Ativo (tempo inteiro)	100	70,9
Ativo (tempo parcial)	9	6,4
Desempregado(a)	8	5,7
Reformado(a)	5	3,5
Estudante	8	5,7
Inativo(a)	4	2,8
Lay Off	1	0,7
Baixa por assistência familiar	6	4,3
Proximidade com o falecido		
Extrema	103	73
Muito	36	25,5
Moderada	2	1,4
Grau de Parentesco		
Cônjuge/Companheiro	11	7,8
Pai/Mãe	71	50,4
Filho(a)	1	0,7
Irmão(ã)	2	1,4
Avô/Avó	31	22
Tio(a)	10	7,1
Sogro(a)	4	2,8
Amigo(a)	7	5
Primo(a)	1	0,7
Tio(a)/Avô(ó)	1	0,7
Padrinho/Madrinha	2	1,4
Causa da Morte		
Doença oncológica	59	41,8
Doença Neurodegenerativa	5	3,5
Insuficiência de Órgãos	37	26,2
Doença Súbita	19	13,5
Acidente	3	2,1
Suicídio	1	0,7
Outro	17	12,1
	M	DP
Idade	42,38	12,163

Procedimento

O presente estudo pertence a um projeto mais amplo, que teve como objetivo aprofundar o conhecimento sobre os processos do luto, bem como os fatores que os influenciam, tendo sido aprovado pela Comissão de Ética das Administrações Regionais de Saúde do Centro e Alentejo.

A amostra do presente estudo foi formada por indivíduos com 18 ou mais anos, que perderam um ente querido durante o período da pandemia de Covid-19, ou seja, após 11 de março de 2020, independentemente da causa da morte. De forma a evitar o risco de aplicar os questionários em participantes em potencial fase de luto agudo, a perda tinha de ter acontecido há pelo menos 3 meses. No que diz respeito ao método de amostragem, o mesmo foi não probabilístico por “bola de neve”, já que os participantes poderiam repassar o questionário a outros indivíduos que se inserissem na população-alvo pretendida.

O estudo atual tem um desenho quantitativo e longitudinal com dois momentos de recolha de dados. O primeiro momento ocorreu de 3 a 6 meses após o falecimento do ente querido do participante e o segundo momento de 9 a 12 meses. Em conformidade, a recolha de dados ocorreu de outubro de 2020 até junho de 2021.

As limitações de estudos com planos transversais são conhecidas, nomeadamente a impossibilidade no estabelecimento de relações causais entre variáveis e exploração em detalhe da relação entre as mesmas (Kazdin, 2017), sendo esse um dos objetivos deste estudo, um plano longitudinal permitiu uma melhor compreensão da intensidade das variáveis selecionadas ao longo do tempo, e consequentemente, perceber o efeito das mesmas na atribuição de sentido à perda.

Para acederem aos questionários foi disponibilizado um link online, que incluía o consentimento informado e as respetivas secções (i.e., os objetivos do estudo, critérios de inclusão, riscos da participação, nomeadamente o despoletar de emoções fortes e dolorosas, carácter voluntário e a possibilidade de desistir a qualquer momento, foi também solicitado aos participantes que tivessem interessados em participar no segundo momento que deixassem formas de contacto). No primeiro momento, o tempo estimado de preenchimento foi 25 minutos e no segundo momento, 15 minutos.

Relativamente às considerações éticas, foi tomada a decisão de parar temporariamente a recolha da amostra nas épocas festivas (e.g., Natal, Páscoa), uma vez que as mesmas podem produzir maior vulnerabilidade emocional nos enlutados. Ainda neste sentido, os tópicos menos emocionalmente ativadores (i.e., questões sociodemográficas), foram colocados

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

propositadamente no fim dos questionários em prol de garantir a segurança emocional dos participantes, após o preenchimento do mesmo. Foram também disponibilizados contactos da linha de saúde 24 e Linha de Apoio Psicológico e da Consulta de Luto na respetiva área de residência dos participantes.

De modo a garantir que todos os elementos da população alvo tivessem a oportunidade de responder e participar no estudo, o questionário poderia ser preenchido via telefónica (i.e., caso o participante não tivesse conhecimentos tecnológicos) e via online (i.e., através de um link fornecido ao participante).

Instrumentos

Questionário sociodemográfico sobre circunstâncias da morte

Este questionário foi elaborado em prol desta investigação, já que permite recolher dados relativos a características dos participantes (e.g., sexo, idade, situação profissional, nível de escolaridade, estado civil) e, adicionalmente, permite a recolha de informação sobre características relativas à morte (e.g., grau de proximidade/parentesco com o falecido, causa do óbito, idade e sexo do falecido).

Formas Alternativas de Homenagem

Para avaliar o grau de satisfação que os participantes poderiam ter sentido na realização de homenagens alternativas para o ente querido que perderam, foram utilizados três itens construídos no âmbito deste estudo: realizar um memorial nas redes sociais, redigir uma carta à pessoa que perdeu e usar objetos da pessoa que perdeu. A escala de resposta aos itens detinha as seguintes categorias: “Extremamente satisfeito, Muito satisfeito, Moderadamente satisfeito, Pouco satisfeito, Nada satisfeito”. Posteriormente, a opção “Não se aplica” foi recodificada para “Nada satisfeito”.

Instrumento de Avaliação da Perturbação de Luto Prolongado – versão reduzida (PG-4; Djelantik et al., 2017; Sousa et al, 2022)

No primeiro momento, foi utilizada a versão reduzida (PG-4), já que seria possível avaliar a intensidade das respostas do luto em participantes que tivessem perdido um ente querido há menos de 6 meses. Djelantik et al., (2017) analisaram a escala de 13 itens (PG-13) (criada por Prigerson et al., 2009) e concluíram que 4 dos 13 itens conseguiam identificar indicadores de luto prolongado. Desta forma, este é um instrumento de autorrelato com 4 itens relativos à frequência de sintomas relacionados com o processo de luto: choque ou

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

atordoamento “Sinto-me atordoado ou chocado com a sua morte.”; saudade intensa “Sinto saudades e ausência da pessoa que perdi.”; vida vazia ou sem significado “A minha vida é vazia ou sem significado sem a pessoa que perdi.” e amargura/ressentimento “Sinto amargura pela sua morte” com uma escala de resposta do tipo *Likert* de 5 pontos variando de “1 – Nunca a 5 – Sempre” Nesta amostra o Alpha de Cronbach foi de .82.

Instrumento de Avaliação da Perturbação de Luto Prolongado (PG-13) (Prigerson et al., 2009) – Versão Portuguesa (Delalibera et al., 2010)

No segundo momento, como já haviam passado pelo menos 6 meses após o falecimento do ente querido do participante, foi utilizada a PG-13 adaptada e traduzida para a população portuguesa, que conta com 13 itens, em prol de avaliar continuamente a intensidade das respostas do luto e potencialmente diagnosticar a PLP (conforme os critérios do DSM-V e CID-11). Assim sendo, 11 itens detêm uma escala de resposta do tipo *Likert* de 5 pontos variando de “1 – Não, de todo a 5 - Extremamente” que avaliam sintomas cognitivos, emocionais e comportamentais de luto prolongado (“Tem tido dificuldade em aceitar a perda?”; “Tem tido dificuldade em confiar nos outros desde a perda?”; “Sente ainda dificuldade em continuar com a sua vida (por exemplo, fazer novos amigos, ter novos interesses?)” e outras questões relacionadas com a perda (e.g., saudade, preocupação, ressentimento) e 2 itens com escala de resposta dicotómica (“sim/não”) que pretendem avaliar critérios relacionados com o tempo (Delalibera et al., 2010; Prigerson et al., 2009; Prigerson et al., 2021). Nesta amostra o Alpha de Cronbach foi de .95.

Impact of Event Scale – 6 (IES-6) (Lopes, 2013; Thoresen et al., 2010)

A IES-6 tem como objetivo medir a intensidade das respostas a acontecimentos traumáticos/stressantes, conta com 6 itens e uma escala de resposta do tipo *Likert* de 5 pontos variando de “1 – nada a 5 – extremamente”. Está dividida em três subescalas, cada uma composta por 2 itens: 1) a intrusão mede a frequência e intensidade de recordações e pensamentos involuntários sobre o acontecimento traumático “Penso sobre o que aconteceu mesmo quando não o desejo.”; 2) o evitamento mede a tendência que o indivíduo tem de evitar pensar, falar ou lembrar o acontecimento traumático “Tento não pensar sobre isso.”; 3) hiperativação mede frequência e intensidade das sensações físicas ativadas quando se revive o acontecimento traumático incluindo itens como “Sinto-me defensivo/a e alerta”. Nesta amostra o Alpha de Cronbach foi de .85.

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES) (Holland et al., 2010) – Versão Portuguesa (Albuquerque et al., 2024)

A ISLES tem como objetivo avaliar a capacidade de integração de acontecimentos stressantes, conta com 16 itens e uma escala de resposta do tipo *Likert* de 5 pontos variando de “1 – discordo totalmente a 5 – concordo totalmente”. Está dividida em duas subescalas: 1) a compreensibilidade (representa o processo de assimilação) que mede a capacidade do indivíduo atribuir sentido (ou não) à perda ou a um acontecimento stressante e integrar o mesmo de forma adaptativa ao entendimento que tem sobre si mesmo, dos outros e do mundo incluindo itens como “Retirei sentido deste acontecimento” e “Tenho dificuldade em integrar este acontecimento na minha compreensão acerca do mundo”; 2) o enraizamento no mundo (representa o processo de acomodação) que avalia o sentido que o mundo tem (ou não) após a perda, incluindo itens como “Desde este acontecimento, o mundo parece um local confuso e assustador” e “Desde este acontecimento, as minhas crenças e valores são menos claros.” (Albuquerque et al., 2024). Nesta amostra o Alpha de Cronbach foi de .95 para a escala total, .87 para a subescala da compreensibilidade e .94 para a subescala do enraizamento no mundo.

Aplicação dos instrumentos

Para uma melhor compreensão da aplicação dos instrumentos, é importante distinguir as medidas utilizadas em cada momento. Como tal, no primeiro momento, foram aplicados os seguintes instrumentos: Formas Alternativas de Homenagem, Impact of event scale – 6 e Instrumento de Avaliação da Perturbação de Luto Prolongado (PG-4). Já no segundo momento, foi aplicado o Impact of event scale – 6, o Instrumento de Avaliação da Perturbação de Luto Prolongado (PG-13) e o Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES). Em ambos os momentos, foi aplicado o questionário sociodemográfico (Albuquerque et al., 2024; Delalibera et al., 2010; Djelantik et al., 2017; Thoresen et al., 2010).

Análise estatística

As análises estatísticas foram realizadas com o software IBM SPSS Statistics for Windows versão 26.0. Primeiramente, foi realizada a descrição da amostra através de variáveis sociodemográficas e de circunstâncias da morte (Tabela 1). Para caracterizar as variáveis de interesse, realizaram-se análises descritivas através de medidas de tendência central (média), medidas de dispersão (desvio-padrão, mínimo e máximo) e medidas de forma (assimetria e curtose), presentes na Tabela 2. Para a análise da distribuição normal, adotou-se o critério do módulo dois, através das medidas de forma (assimetria e curtose), que estipula que, se estes

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

valores estiverem dentro do intervalo entre -2 e 2, indicam uma distribuição normal (Hair et al., 2010), todas as variáveis encontram-se dentro do intervalo, apresentando assim uma distribuição normal (Tabela 2). Não se encontraram valores omissos, uma vez que, no questionário online, foram utilizados campos obrigatórios para exigir respostas às perguntas e, no inquérito telefónico, as respostas em tempo real foram monitorizadas para corrigir quaisquer lacunas imediatamente. Em seguida, realizaram-se correlações que incluíam as variáveis principais do estudo, para que fosse possível compreender a relação entre as mesmas (Tabela 2). Para interpretar a magnitude do efeito, foi utilizado o critério de Cohen (1998): fraca ($r < .30$), moderada ($r .30$ a $.49$) e forte ($r > .50$). Posteriormente, utilizou-se o SPSS – PROCESS (Hayes, 2018) de modo a averiguar o efeito moderador das formas alternativas de homenagem (Tabela 3), modelo de moderação simples (modelo 1). Foram colocadas como variáveis independentes o luto (PG-4 e PG-13), momento 1 e momento 2, respetivamente, também o trauma (IES-6) foi colocado como variável independente para ambos os momentos, sendo que a dificuldade de atribuição de sentido à perda (ISLES), foi inserida como variável dependente para o segundo momento. Como variáveis moderadoras, foram inseridas as formas alternativas de homenagem (realizar memoriais nas redes sociais; escrever cartas para o falecido e utilizar objetos do falecido). Como tal, foram realizados 24 modelos de moderação simples (3 para cada variável independente e respetivos momentos). A interação entre as variáveis de interesse foi avaliada com o método de reamostragem bootstrap, utilizando 5000 amostras para um intervalo de confiança de 95% (Efron & Tibshirani, 1993). O tamanho do efeito da moderação foi avaliado através dos coeficientes de regressão padronizados (β), que indicam a força da interação entre as variáveis. A interpretação do tamanho do efeito seguiu os critérios estabelecidos por Cohen (1988): o efeito é considerado pequeno quando β varia entre 0,10 e 0,30, médio entre 0,30 e 0,50, e grande quando β ultrapassou 0,50. A significância estatística dos coeficientes foi verificada, onde valores de p-value inferiores a .05 indicaram uma moderação estatisticamente significativa. A análise da potência estatística post hoc foi realizada através do software G*Power versão 3.1.9.7 (Faul et al., 2007), para avaliar a potência estatística da regressão linear múltipla. A análise considerou um tamanho do efeito médio ($f^2 = .15$), α de .05 e uma amostra total de 141 participantes. O modelo testou um preditor dentro de um total de 3 preditores, indicando os resultados que a potência estatística alcançada foi de 99.5%.

Tabela 2

Estatísticas descritivas

	Enraizamento no Mundo	Compreensibilidade	Dificuldade na Atribuição de Sentido à perda
Válidos	141	141	141
Omissos	0	0	0
Média	25.47	13.62	39.09
Desvio Padrão	14.58	6.28	2.04
Assimetria	.74	.29	.583
Erro padrão da Assimetria	.20	.20	.20
Curtose	-.93	-1.29	-1.08
Erro padrão da Curtose	.41	.41	.41
Mínimo	11.00	5.00	16.00
Máximo	55.00	25.00	8.00

Resultados

Em prol de testar a primeira hipótese estabelecida: maiores níveis de luto e trauma estão associados a mais dificuldade na atribuição de sentido à perda; foram realizadas correlações entre as principais variáveis do estudo (tabela 3).

Os resultados demonstram ausência de correlação significativa entre a variável satisfação em realizar um memorial nas redes sociais e o luto (momento 1 e 2), trauma (momento 1 e 2) e *meaning-making* (enraizamento no mundo e compreensibilidade).

Para a variável satisfação em redigir cartas para o falecido, os resultados demonstram uma correlação positiva, significativa e de magnitude fraca para o momento 1 do luto ($r = .221$; $p = .008$) e verifica-se o mesmo para o momento 2 do luto ($r = .186$; $p = .03$). No que diz respeito à correlação com o trauma, existe uma ausência de correlação significativa no primeiro momento, no entanto, no segundo momento há uma correlação positiva, significativa e de magnitude fraca ($r = .175$; $p = .04$). Nos resultados para o *meaning-making*, há uma ausência de correlação significativa tanto para o enraizamento no mundo como para a compreensibilidade.

No que concerne à variável satisfação em utilizar objetos do falecido, os resultados demonstram uma correlação positiva, significativa e de magnitude fraca para o momento 1 ($r = .250$; $p = .003$) e verificou-se o mesmo para o momento 2 do luto ($r = .211$; $p = .01$). Relativamente à correlação com o trauma, verificou-se uma correlação positiva, significativa e

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

de magnitude fraca para o momento 1 ($r = .286$; $p < .001$) e 2 ($r = .229$; $p = .006$). No que diz respeito ao *meaning-making*, há uma correlação positiva, significativa e de magnitude fraca para o enraizamento no mundo ($r = .193$; $p = .02$) e ausência de correlação significativa para a compreensibilidade.

Os resultados demonstram ainda que há uma correlação positiva, significativa e de magnitude forte entre o momento 1 do luto e o *meaning-making* enraizamento no mundo ($r = .557$; $p < .001$) e verifica-se o mesmo para a compreensibilidade ($r = .547$; $p < .001$). Para o momento 2 do luto, os resultados demonstram uma correlação positiva, significativa e de magnitude forte com o *meaning-making* enraizamento no mundo ($r = .793$; $p < .001$) e para a compreensibilidade ($r = .616$; $p < .001$). Assim, maiores níveis de luto associam-se com maior dificuldade na atribuição de sentido à perda.

Por fim, os resultados demonstram que há uma correlação positiva, significativa e de magnitude forte entre o momento 1 do trauma e o *meaning-making* enraizamento no mundo ($r = .570$; $p < .001$) e encontramos os mesmos resultados para a compreensibilidade ($r = .515$; $p < .001$). No segundo momento do trauma, continuam a existir correlações positivas, significativas e de magnitude forte com o *meaning-making* enraizamento no mundo ($r = .711$; $p < .001$) e compreensibilidade ($r = .595$; $p < .001$). Desta forma, maiores níveis de trauma associam-se com maior dificuldade na atribuição de sentido à perda.

Tabela 3
Correlações de Pearson r

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Satisfação em realizar memoriais nas redes sociais	—								
2. Satisfação em redigir cartas para o falecido	.371***	—							
3. Satisfação em utilizar objetos do falecido	.093	.233**	—						
4. Luto momento 1	.070	.221**	.250**	—					
5. Luto momento 2	.111	.186*	.211*	.640***	—				
6. Trauma momento 1	.006	.123	.286***	.746***	.649***	—			
7. Trauma momento 2	.056	.175*	.229**	.581***	.799***	.659***	—		
8. Meaning-making Footing in the world	.026	.149	.193*	.557***	.793***	.570***	.711***	—	
9. Meaning-making Compreensibility	.053	.069	.149	.547***	.616***	.515***	.595***	.817***	—

Correlação significativa ao nível: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tendo como objetivo testar a segunda hipótese estabelecida: A satisfação na realização de formas alternativas de homenagem (realizar memoriais nas redes sociais, escrever cartas para o falecido e utilizar objetos do falecido) irá atenuar a relação luto/trauma e dificuldades em atribuir sentido à perda; foram realizadas análises de moderação. Na tabela 4, estão presentes todos os 24 modelos de moderação realizados, tendo em conta a variável independente (luto momento 1 e 2 e trauma momento 1 e 2), dependente (ISLES enraizamento

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

no mundo e compreensibilidade) e respetivas variáveis moderadoras (realizar memoriais nas redes sociais, redigir cartas para o falecido e utilizar objetos do falecido). Somente os resultados significativos serão reportados em texto.

Realizar memoriais nas redes sociais

O modelo 7 de moderação simples explica 65% ($R^2 = .6520$, $p < .001$) da variância explicada do *meaning-making* enraizamento no mundo. O efeito de interação do luto no momento 2 e da satisfação na realização de memoriais nas redes sociais no *meaning-making* enraizamento no mundo é significativo ($\beta = -0.14$, $t = -2.7853$, $p = .0061$), sendo o tamanho do efeito encontrado pequeno. Realizar memoriais nas redes sociais modera a relação entre o luto e a dificuldade em atribuir sentido à perda. O efeito da sintomatologia de PLP 9-12 meses após a perda nas dificuldades de atribuir sentido (enraizamento no mundo) foi menor para pessoas com níveis maiores de satisfação com a realização de memoriais nas redes sociais.

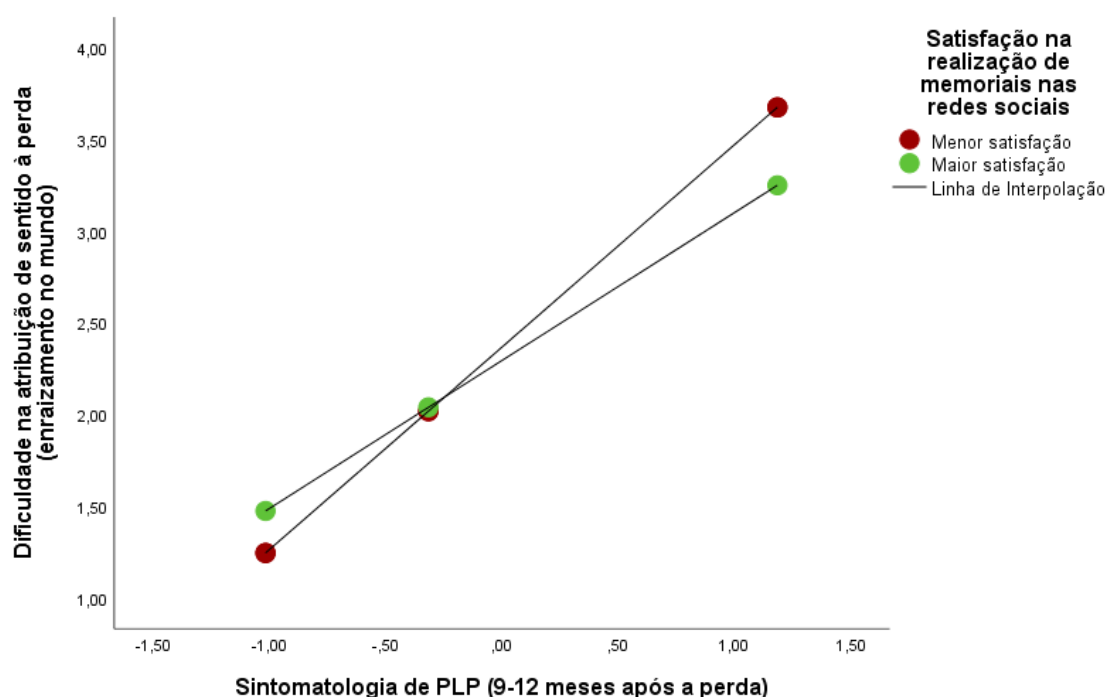


Figura 1. Gráfico de interação entre a sintomatologia de PLP (9-12 meses após a perda) e a satisfação na realização de memoriais nas redes sociais na dificuldade de atribuição de sentido à perda (enraizamento no mundo).

O modelo 8 de moderação simples explica 40% ($R^2 = .4000$, $p < .001$) da variância explicada do *meaning-making* compreensibilidade. A análise indicou um efeito significativo da interação entre luto no momento 2 e satisfação na realização de memoriais nas redes sociais

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto/trauma e atribuição de sentido à perda.

no *meaning-making* compreensibilidade ($\beta = -0.14$, $t = -2.1255$, $p = .0353$), sendo o tamanho do efeito encontrado pequeno. Realizar memoriais nas redes sociais modera a relação entre o luto e a dificuldade em atribuir sentido à perda. O efeito da sintomatologia de PLP 9-12 meses após a perda nas dificuldades de atribuir sentido (compreensibilidade) foi menor para pessoas com níveis maiores de satisfação com a realização de memoriais nas redes sociais.

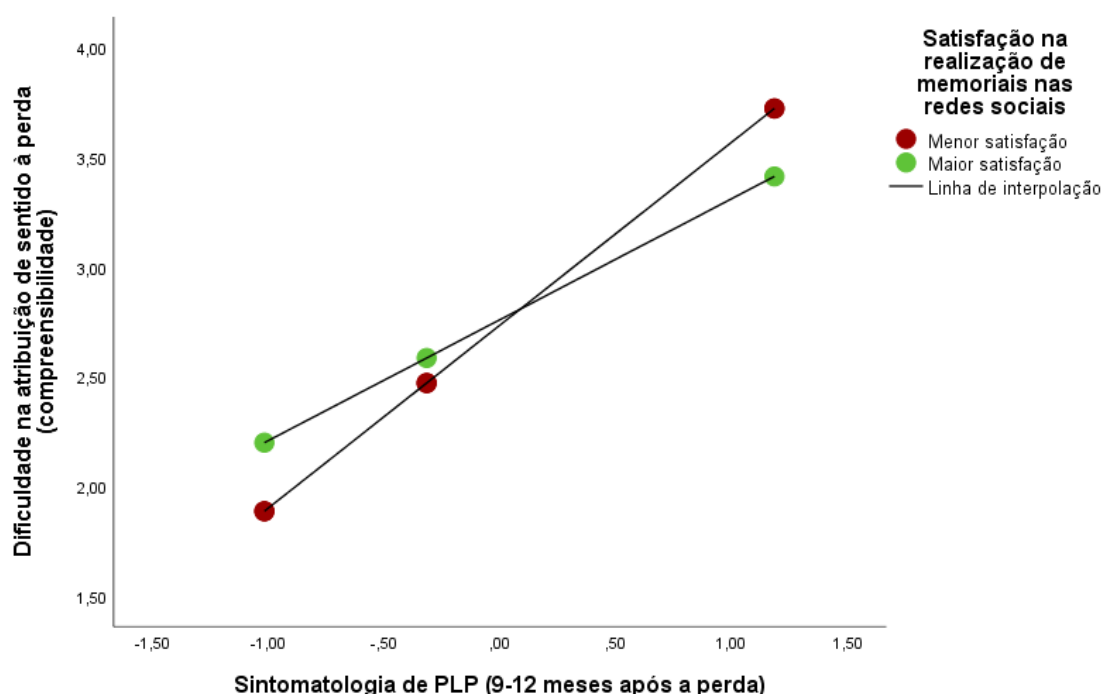


Figura 2. Gráfico de interação entre a sintomatologia de PLP (9-12 meses após a perda) e a satisfação na realização de memoriais nas redes sociais na dificuldade de atribuição de sentido à perda (compreensibilidade).

O modelo 19 de moderação simples explica 52% ($R^2 = .5204$, $p < .001$) da variância explicada do *meaning-making* enraizamento no mundo. A análise indicou um efeito significativo da interação entre trauma no momento 2 e satisfação em realizar memoriais nas redes sociais no *meaning-making* enraizamento no mundo ($\beta = -0.1311$, $t = -2,0029$, $p = .0472$), sendo o tamanho do efeito encontrado pequeno. Realizar memoriais nas redes sociais modera a relação entre o luto e o trauma e a dificuldade em atribuir sentido à perda. O efeito da sintomatologia de PSPT após a perda nas dificuldades de atribuir sentido (enraizamento no mundo) foi menor para pessoas com níveis maiores de satisfação com a realização de memoriais nas redes sociais.

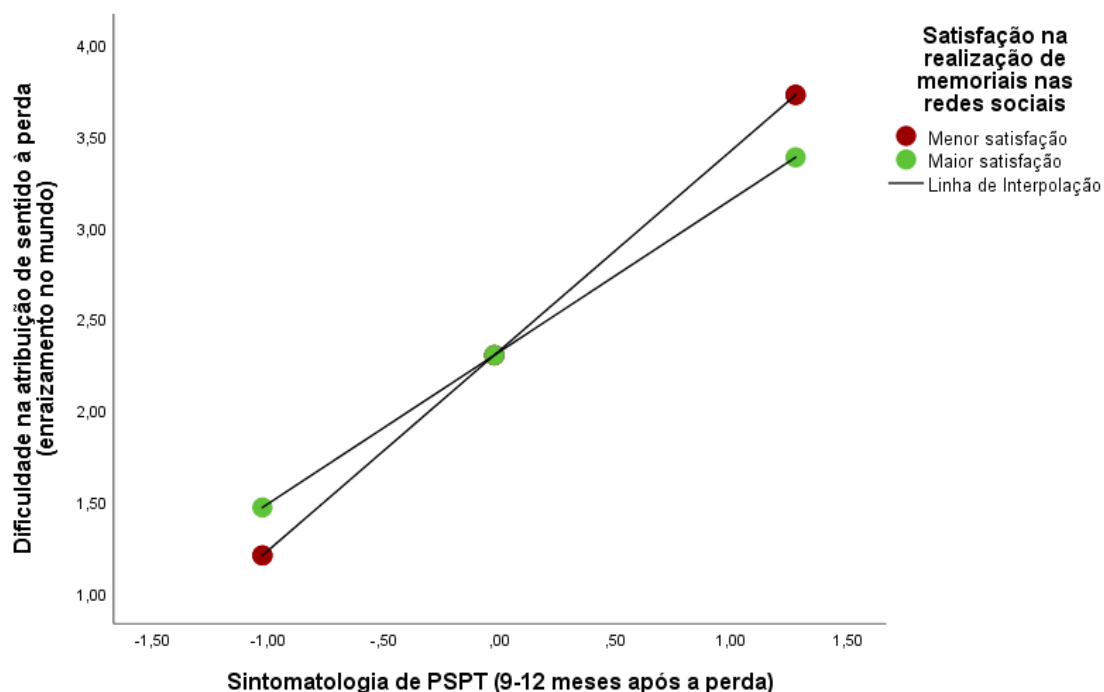


Figura 3. Gráfico de interação entre a sintomatologia de PSPT (9-12 meses após a perda) e a satisfação na realização de memoriais nas redes sociais na dificuldade de atribuição de sentido à perda (enraizamento no mundo).

Redigir cartas para o falecido

O modelo 16 de moderação simples explica 30% ($R^2 = .3007$, $p < .001$) da variância explicada do *meaning-making* compreensibilidade. A análise indicou um efeito significativo da interação entre trauma no momento 1 e satisfação em redigir cartas para o falecido no *meaning-making* compreensibilidade ($\beta = -0.2056$, $t = -2.6420$, $p = .0092$), sendo o tamanho do efeito encontrado pequeno. Redigir cartas para o falecido modera a relação entre o trauma e a dificuldade em atribuir sentido à perda. O efeito da sintomatologia de PSPT após a perda nas dificuldades de atribuir sentido (compreensibilidade) foi menor para pessoas com níveis maiores de satisfação com a redação de cartas para o falecido.

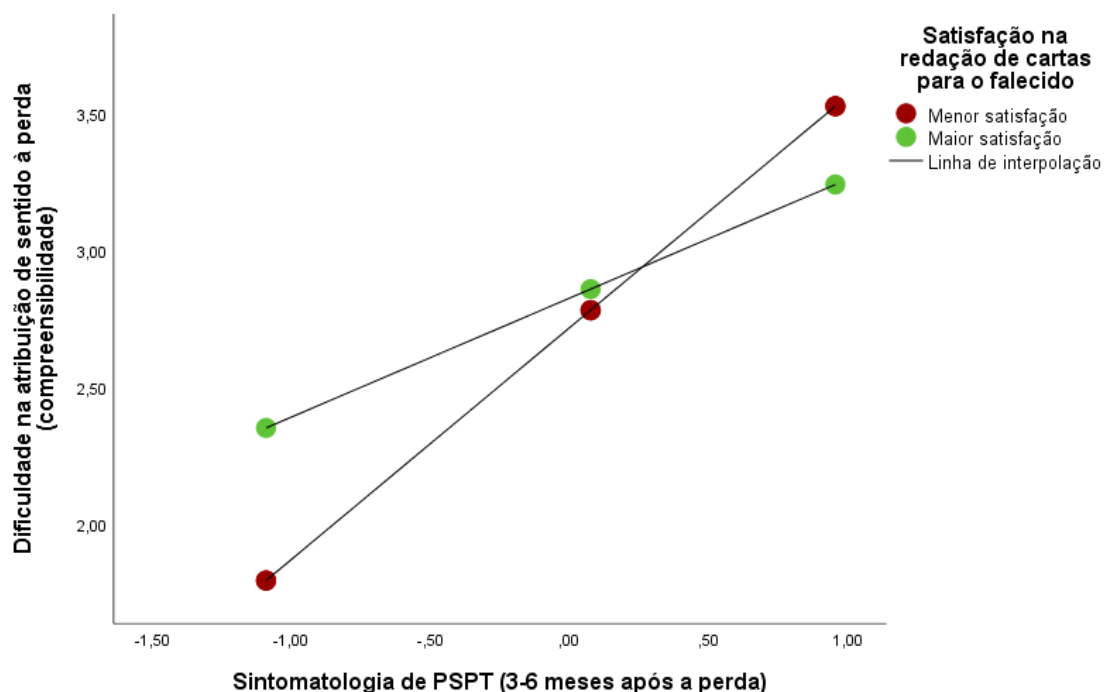


Figura 4. Gráfico de interação entre a sintomatologia de PSPT (3-6 meses após a perda) e a satisfação na redação de cartas para o falecido na dificuldade de atribuição de sentido à perda (compreensibilidade).

Utilizar objetos do falecido

Surpreendentemente, ao contrário das outras formas alternativas de homenagem, a satisfação em utilizar objetos do falecido não modera a relação entre o luto e o trauma e a dificuldade em atribuir sentido à perda (verificar na tabela modelos 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23 e 24). Estes resultados podem ser explicados através dos *continuing bonds* e estratégias de *coping*.

Tabela 4

Modelos de moderação

		β	t	p	IC [LL; UL]
Modelo 1 *VD – <i>meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-.7980	-1.2573	.2108	[-2.0531; .4571]
	Luto momento 1 (VI)	.9091	5.1031	.0000	[.5568; 1.2614]
	Realizar memoriais nas redes sociais (Vmod)	.2012	.6565	.5126	[-.4049; .8074]
	Interação VIxVmod	-.0610	-.7239	.4703	[-.2278; .1057]
Modelo 2 *VD – <i>meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	-.8134	-1.3543	.1779	[-2.0012; .3743]
	Luto momento 1 (VI)	1.0148	6.0192	.0000	[.6814; 1.3482]
	Realizar memoriais nas redes sociais (Vmod)	.5629	1.9403	.0544	[-.0108; 1.1366]
	Interação VIxVmod	-.1554	-1.9470	.0536	[-.3132; .0024]
Modelo 3 *VD – <i>meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-.4740	-.7825	.4353	[-1.6719; .7239]
	Luto momento 1 (VI)	.7958	4.7766	.0000	[.4664; 1.1253]
	Redigir cartas para o falecido (Vmod)	.0327	.0918	.9270	[-.6728; .7383]
	Interação VIxVmod	-.0017	-.0185	.9852	[-.1817; .1783]
Modelo 4 *VD – <i>meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	.0130	.0224	.9821	[-1.1318; 1.1578]
	Luto momento 1 (VI)	.8068	5.0673	.0000	[.4920; 1.1217]
	Redigir cartas para o falecido (Vmod)	.0660	.1934	.8469	[-.6084; .7403]
	Interação VIxVmod	-.0302	-.3472	.7290	[-.2022; .1418]

Modelo 5 <i>*VD – meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-.9436	-1.3755	.1712	[-2.3002; .4130]
	Luto momento 1 (VI)	.9103	4.5889	.0000	[.5180; 1.3025]
	Usar objetos do falecido (Vmod)	.2302	.9280	.3550	[-.2603; .7206]
	Interação VIxVmod	-.0514	-.7642	.4460	[-.1845; .0816]
Modelo 6 <i>*VD – meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	-.4426	-.6735	.5018	[-1.7419; .8568]
	Luto momento 1 (VI)	.9107	4.7935	.0000	[.5350; 1.2864]
	Usar objetos do falecido (Vmod)	.2502	1.0531	.2941	[-.2196; .7199]
	Interação VIxVmod	-.0671	-1.0413	.2996	[-.1945; .0603]
Modelo 7 <i>*VD – meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-.4965	-1.7278	.0863	[-1.0648; .0717]
	Luto momento 2 (VI)	1.2525	11.1760	.0000	[1.0309; 1.4742]
	Realizar memoriais nas redes sociais (Vmod)	.3077	2.1364	.0344	[.0229; .5926]
	Interação VIxVmod	-.1487	-2.7853	.0061	[-.2542; -.0431]
Modelo 8 <i>*VD – meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	.4626	1.2912	.1988	[-.2459; 1.1712]
	Luto momento 2 (VI)	.9755	6.9807	.0000	[.6992; 1.2518]
	Realizar memoriais nas redes sociais (Vmod)	.3400	1.8931	.0605	[-.0151; .6952]
	Interação VIxVmod	-.1414	-2.1255	.0353	[-.2730; -.0098]

Modelo 9 <i>*VD – meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-.0227	-.0848	.9325	[-.5516; .5063]
	Luto momento 2 (VI)	1.0067	9.7408	.0000	[.8024; 1.2111]
	Redigir cartas para o falecido (Vmod)	.0352	.2580	.7968	[-.2347; .3051]
	Interação VIxVmod	-.0125	-.2677	.7893	[-.1050; .0800]
Modelo 10 <i>*VD – meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	.8077	2.4772	.0145	[.1630; 1.4525]
	Luto momento 2 (VI)	.8481	6.7320	.0000	[.5990; 1.0972]
	Redigir cartas para o falecido (Vmod)	.1307	.7858	.4334	[-.1983; .4598]
	Interação VIxVmod	-.0645	-1.1306	.2602	[-.1772; .0483]
Modelo 11 <i>*VD – meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-.1742	-.5709	.5690	[-.7774; .4291]
	Luto momento 2 (VI)	1.0513	8.3867	.0000	[-.8034; 1.2992]
	Usar objetos do falecido (Vmod)	.0863	.8299	.4081	[-.1193; .2918]
	Interação VIxVmod	-.0266	-.6818	.4965	[-.1037; .0505]
Modelo 12 <i>*VD – meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	.4505	1.2168	.2258	[-.2816; 1.1827]
	Luto momento 2 (VI)	.9668	6.3551	.0000	[.6660; 1.2677]
	Usar objetos do falecido (Vmod)	.2318	1.8378	.0683	[-.0176; .4813]
	Interação VIxVmod	-.0893	-1.8865	.0613	[-.1829; .0043]

Modelo 13 <i>*VD – meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-.9123	-1.5560	.1220	[-2.0716; .2471]
	Trauma momento 1 (VI)	1.0298	5.6627	.0000	[.6702; 1.3894]
	Realizar memoriais nas redes sociais (Vmod)	.3550	1.3516	.1787	[-.1644; .8744]
	Interação VIxVmod	-.1066	-1.3148	.1908	[-.2669; .0537]
Modelo 14 <i>*VD – meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	-.3903	-.6762	.5001	[-1.5317; .7511]
	Trauma momento 1 (VI)	.9768	5.4557	.0000	[.6228; 1.3309]
	Realizar memoriais nas redes sociais (Vmod)	.4917	1.9013	.0594	[-.0197; 1.0031]
	Interação VIxVmod	-.1420	-1.7791	.0774	[-.2999; .0158]
Modelo 15 <i>*VD – meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-.8458	-1.5631	.1203	[-1.9158; .2242]
	Trauma momento 1 (VI)	.9730	5.8547	.0000	[.6444; 1.3017]
	Redigir cartas para o falecido (Vmod)	.3925	1.4341	.1538	[-.1487; .9336]
	Interação VIxVmod	-.0946	-1.1872	.2372	[-.2522; .0630]
Modelo 16 <i>*VD – meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	-.5828	-1.1033	.2718	[-1.6273; .4617]
	Trauma momento 1 (VI)	1.0502	6.4735	.0000	[.7294; 1.3711]
	Redigir cartas para o falecido (Vmod)	.6893	2.5804	.0109	[.1611; 1.2176]
	Interação VIxVmod	-.2056	-2.6420	.0092	[-.3594; -.0517]

Modelo 17 <i>*VD – meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-.6835	-1.1614	.2775	[-1.8472; .4802]
	Trauma momento 1 (VI)	.9476	5.0189	.0000	[.5742; 1.3209]
	Usar objetos do falecido (Vmod)	.2138	.9135	.3626	[-.2490; .6765]
	Interação VIxVmod	-.0575	-.8287	.4087	[-.1947; .0797]
Modelo 18 <i>*VD – meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	-.3507	-.6068	.5450	[-1.4938; .7923]
	Trauma momento 1 (VI)	.9920	5.3489	.0000	[.6252; 1.3587]
	Usar objetos do falecido (Vmod)	.4073	1.7720	.0786	[-.0472; .8619]
	Interação VIxVmod	-.1244	-1.8254	.0701	[-.2591; .0104]
Modelo 19 <i>*VD – meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-1.0083	-2.3853	.0184	[-1.8441; -.1724]
	Trauma momento 2 (VI)	1.2256	8.3735	.0000	[.9361; 1.5150]
	Realizar memoriais nas redes sociais (Vmod)	.3539	1.8238	.0704	[-.0298; .7377]
	Interação VIxVmod	-.1311	-2.0029	.0472	[-.2605; .0017]
Modelo 20 <i>*VD – meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	.1160	.2505	.8026	[-.8001; 1.0321]
	Trauma momento 2 (VI)	.9409	5.8655	.0000	[.6237; 1.2581]
	Realizar memoriais nas redes sociais (Vmod)	.2674	1.2574	.2107	[-.1531; .6880]
	Interação VIxVmod	-.0881	-1.2279	.2216	[-.2299; .0538]

Modelo 21 *VD – <i>meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-.3904	-1.0069	.3158	[-1.1572; .3763]
	Trauma momento 2 (VI)	.9778	7.3482	.0000	[.7147; 1.2409]
	Redigir cartas para o falecido (Vmod)	.0297	.1516	.8797	[-.3583; .4178]
	Interação VIxVmod	-.0016	-.0260	.9793	[-.1235; .1203]
Modelo 22 *VD – <i>meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	.2380	.5683	.5708	[-.5902; 1.0662]
	Trauma momento 2 (VI)	.9236	6.4261	.0000	[.6394; 1.2078]
	Redigir cartas para o falecido (Vmod)	.2147	1.0126	.3130	[-.2045; .6338]
	Interação VIxVmod	-.0815	-1.2243	.2229	[-.2132; .0501]
Modelo 23 *VD – <i>meaning-making</i> enraizamento no mundo	Constante	-.6963	-1.4892	.1387	[-1.6207; .2282]
	Trauma momento 2 (VI)	1.0827	6.3758	.0000	[.7469; 1.4185]
	Usar objetos do falecido (Vmod)	.1381	.8804	.3802	[-.1721; .4484]
	Interação VIxVmod	-.0400	-.7567	.4505	[-.1445; .0645]
Modelo 24 *VD – <i>meaning-making</i> compreensibilidade	Constante	-.0582	-.1151	.9085	[-1.0571; .9408]
	Trauma momento 2 (VI)	1.0146	5.5294	.0000	[.6518; 1.3774]
	Usar objetos do falecido (Vmod)	.2528	1.4909	.1383	[-.0825; .5880]
	Interação VIxVmod	-.0861	-1.5078	.1339	[-.1991; .0268]

Discussão

O objetivo deste estudo prende-se pela exploração do papel moderador da satisfação na realização das formas alternativas de homenagem na relação entre o trauma e o luto nas dificuldades em atribuir sentido à perda, em prol de contribuir para o conhecimento científico sobre o respetivo tema.

Os resultados obtidos, permitiram confirmar a primeira hipótese estabelecida, em conformidade com a literatura, confirmando que maiores níveis de luto e trauma estão associados a maior dificuldade na atribuição de sentido à perda, reforçando a ideia de que o luto traumático parece inibir a capacidade de integração de sentido à perda (McAdams & Jones, 2017; Park, 2010, 2022; Williams et al., 2020).

Relativamente à segunda hipótese estabelecida, os resultados demonstram que a satisfação na realização de formas de homenagem (realizar memoriais nas redes sociais e redigir cartas para o falecido), moderam a relação entre luto, trauma e atribuição de sentido à perda, no entanto, quando falamos no uso de objetos do falecido, os mesmos resultados não se verificam.

Realizar memoriais nas redes sociais como moderador

A utilização das redes sociais, nomeadamente a satisfação na realização de memoriais para o falecido nas mesmas, parece conduzir a influências positivas durante o luto, como apoio e comunicação com os outros que também estão a passar por uma perda, a partilha de memórias, encontrar conforto ao reler publicações/fotos antigas partilhadas pelo indivíduo que faleceu (i.e., fornece uma oportunidade aos enlutados para recordar momentos vividos com a pessoa) e, inclusive, partilhar ou visualizar informações sobre a morte ou cerimónias fúnebres (e.g., quando e onde será o funeral) (Hoffman et al., 2020). Estes aspetos permitem a conexão com os outros e até mesmo com o falecido, proporcionando uma maior facilidade na atribuição de sentido ao acontecimento e na reorganização de um propósito individual (i.e., compreensibilidade e enraizamento no mundo, respetivamente) (Krueger & Osler, 2022).

No que diz respeito ao trauma (i.e., luto traumático), é preciso ter em conta possíveis dificuldades do indivíduo (e.g., choque, frustração, culpa, desespero, medo, ansiedade) acumulado aos sintomas de PSPT como a ruminação, terrores noturnos, despersonalização (...) acabam por ser fatores que exacerbam o processo de luto (McAdams & Jones, 2017; Williams et al., 2020). A literatura demonstra que os utilizadores de redes sociais conseguem obter um senso de pertença e comunidade enquanto estabelecem uma conexão com o ente querido que

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto, trauma e atribuição de sentido à perda.

faleceu. A partilha de fotografias e criação de memoriais nas redes sociais fornece uma nova perspetiva sobre o acontecimento traumático, bem como, a oportunidade de restabelecer uma ligação (i.e., simbólica) com o falecido, permitindo também que o luto deixe de ser tão individual e privado para se tornar uma experiência pública, e obter apoio e sensação de compreensão (Testoni et al., 2021).

A partilha de memórias, histórias e vivências são cruciais para a co-construção de uma narrativa comum sobre o falecido, realizar memoriais nas redes sociais facilita uma construção em conjunto de narrativas pois permite a partilha e celebração pública do falecido. Esta criação de narrativa, permite uma organização e compreensão mais extensa da perda sofrida, podendo auxiliar na atribuição de sentido à perda, pois ao realizarem as homenagens online, conseguem construir uma narrativa coletiva com outros amigos e familiares que tiveram outras versões, histórias, memórias e vivências com o falecido, facilitando a integração e compreensão da perda. Como mencionado anteriormente, a partilha pública do luto também oferece a oportunidade de interação com outros elementos que também estão de luto, fortalecendo o suporte social e uma sensação de pertença e coesão, podendo auxiliar na minimização de sintomatologia de PLP e PSPT (Albuquerque et al., 2017).

Utilizar as redes sociais em prol de concretizar homenagens para o falecido, parece diminuir a sintomatologia de PLP e PSPT, principalmente num momento posterior ao luto agudo, estes resultados podem ser explicados de acordo com a dissipação do apoio social que ocorre ao longo do tempo, ou seja, em momentos iniciais, é mais usual ter o apoio direto de amigos, família e até mesmo conhecidos. No entanto, quando estes indivíduos percecionam o enlutado como estando mais adaptado ao acontecimento, mesmo que o enlutado ainda não se sinta desta forma, deixam de fornecer um apoio constante. Todavia, o enlutado pode sentir a necessidade de continuar a procurar apoio através das homenagens que realiza nas redes sociais e, nomeadamente, o senso de coesão consagrado pelos outros indivíduos que também participam e contribuem para a realização destas homenagens (Krueger & Osler, 2022; Powers et al., 2014).

É ainda importante acrescentar que o uso de redes sociais é extremamente comum nos dias de hoje, desta forma, a realização de memoriais nas redes sociais pode ser vista como uma alternativa natural (Bell et al., 2015; Hoffman et al., 2020). A recolha de dados para a realização deste estudo, coincidiu com um momento pandémico (i.e., Covid-19), altura onde as homenagens e cerimónias fúnebres eram limitadas, assim, as redes sociais seriam uma das poucas alternativas, o que poderá também explicar os resultados obtidos (Testoni et al., 2021). O facto da recolha de dados e partilha do estudo ter sido realizado via online poderá ter atraído

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto, trauma e atribuição de sentido à perda.

indivíduos com maior familiaridade com a tecnologia, e consequentemente, indivíduos com maior satisfação na realização de memoriais nas redes sociais.

Redigir cartas para o falecido como moderador

A satisfação na redação de cartas para o falecido, parece ter um efeito significativo na relação entre sintomatologia de PSPT e atribuição de sentido à perda, principalmente nos momentos mais iniciais.

Este efeito pode dever-se ao facto de que, escrever cartas permite que o enlutado organize os seus sentimentos e pensamentos, o que é extremamente importante nos momentos iniciais de confusão emocional após a perda. Assim, a escrita de cartas permite aos enlutados estruturarem a processarem as suas emoções de forma mais clara, devolvendo também uma sensação de controlo, uma vez que podem abordar através da escrita os seus sentimentos e experiências no seu próprio ritmo e conforme a sua visão individual dos acontecimentos. Permite-lhes ainda, ter a possibilidade de controlar o que expressam e como expressam as suas emoções, que por sua vez pode ter um efeito bastante produtivo e empoderador num momento tão avassalador (Boals, 2012; Larsen, 2022).

O facto da redação de cartas para o falecido ser um processo individual e privado, pode explicar o porquê de existir maior satisfação ao recorrer às cartas num momento inicial e mais tarde às homenagens nas redes sociais, uma vez que na escrita de cartas, os enlutados podem expressar sentimentos como raiva e confusão, sem terem o escrutínio social, o que é essencial em estágios iniciais do luto, para que possa existir uma melhor integração e reorganização da perda (Larsen, 2022).

Utilizar objetos do falecido como moderador

Contrariamente ao esperado, utilizar objetos do falecido não modera a relação entre luto e trauma na atribuição de sentido à perda, em nenhum dos momentos avaliados, este resultado poderá dever-se a que o uso de objetos seja um ato passivo no processo do luto, na medida em que não parece exigir ou promover uma reflexão ou integração profunda da perda.

Tendo em conta Field & Filanosky (2009), os *continuing bonds* podem ser internalizantes ou externalizantes. Os *continuing bonds* internalizantes, envolvem a integração da presença simbólica do falecido na vida do enlutado, de uma forma produtiva, que tenha em conta o crescimento pessoal e adaptação à perda (e.g., considerar o que o falecido faria em determinada situação, pensar sobre a influência positiva que o falecido teve na sua vida,

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto, trauma e atribuição de sentido à perda.

perceção de crescimento pessoal e resiliência após a perda). Enquanto *continuing bonds* externalizantes são expressões de luto mais visíveis e menos adaptativas do luto, como comportamentos que tentam manter a presença física do falecido, sem que haja uma adaptação à perda ou dependência emocional (e.g., utilizar objetos do falecido poderá ser conceptualizado como uma forma de manter o falecido presente sem aceitar que a sua morte, podendo representar uma componente desadaptativa).

Em prol de alcançar uma adaptação à perda e integração de acontecimentos traumáticos, a satisfação na realização de memoriais nas redes sociais e redação de cartas para o falecido, podem facilitar na atribuição de sentido à perda, nomeadamente através do apoio social, da estruturação do acontecimento de forma organizada, da expressão de emoções, enquanto o uso de objetos do falecido, apesar de permitir uma manutenção da relação com o falecido, pode promover estratégias de *coping* desadaptativas como o evitamento e a negação (Field & Filanosky, 2009; Root & Exline, 2014).

Implicações clínicas

No decorrer da elaboração deste estudo, foi passível de observação a escassez de artigos científicos e literatura referente às formas alternativas de homenagem, assim, pretendeu-se contribuir não só para aumentar o conhecimento científico existente no que diz respeito às formas alternativas de homenagem, como também compreender o possível papel das formas alternativas de homenagem, enquanto ferramenta nos processos clínicos relativos ao luto.

É importante realçar que as formas alternativas de homenagem mantêm a sua utilidade no mundo pós-pandémico. Apesar da ausência atual de restrições que dificultaram o processo de realização de cerimónias fúnebres durante o COVID-19, ainda podem existir barreiras à realização dessas mesmas cerimónias, nomeadamente a distância geográfica (e.g., enlutados que não se encontram no mesmo país do falecido), a realização de formas alternativas de homenagem, permite contornar estes desafios atuais através da flexibilidade e acessibilidade presentes na realização de memoriais nas redes sociais ou na redação de cartas para o falecido.

Para além da facilitação, ainda que não nos encontremos em tempos pandémicos, os benefícios de homenagear o falecido de forma alternativa ainda se mantêm, como a obtenção de redes de apoio, auxílio no processamento emocional da perda, manutenção de laços com o falecido e a documentação e preservação de memórias nas redes sociais de forma permanente e disponível para a consulta a qualquer momento (Bell et al., 2015; Boals, 2012; Hoffman et al., 2020; Testoni et al., 2021).

Os resultados demonstraram que a satisfação na realização de memoriais nas redes sociais e a redação de cartas para o falecido ameniza a sintomatologia de PLP e de PSPT, consequentemente facilita na atribuição de sentido à perda, demonstrando assim, que a implementação da realização de memoriais nas redes sociais, poderá ser uma estratégia eficaz em contexto clínico, já que a promoção da mesma poderá proporcionar aos pacientes enlutados um contexto flexível à expressão emocional, através da partilha de memórias, sentimentos e criando um senso de apoio mútuo com outros enlutados. Adicionalmente, a redação de cartas para o falecido, poderá ser uma ferramenta extremamente importante em contexto psicoterapêutico, visando o processamento e expressão emocional, onde o psicólogo poderá orientar a redação das cartas durante a sessão, promovendo uma reflexão mais profunda sobre aspetos da relação com o falecido. A integração e promoção das formas alternativas de homenagem como ferramentas no processo psicoterapêutico, conduz-se à facilitação de um processo adaptativo do luto, induzindo à manutenção de laços com o falecido, criação de fontes de apoio seguras e ampliadas e à estruturação e expressão emocional crucial nestes processos (Boals, 2012; Larsen, 2022; Sas & Coman, 2016; Testoni et al., 2021).

Limitações e estudos futuros

Como limitações do presente estudo, é importante mencionar que como se trata de uma amostra de conveniência, não é representativa da população portuguesa, é predominantemente feminina, e a causa do óbito dos entes queridos dos enlutados que responderam aos questionários também foi maioritariamente a mesma (i.e., doença oncológica) o que dificulta a generalização de resultados e realça a importância de replicar o estudo de forma a abranger uma amostra com características mais diversas, em concomitância, seria importante que estudos futuros procurassem compreender o impacto de outras variáveis moderadoras como o género, óbito, grau de parentesco na satisfação percebida ao realizar formas alternativas de homenagem e na relação entre sintomatologia de PLP/PSPT e atribuição de sentido à perda.

Como a recolha de dados foi realizada durante o período pandémico, onde a realização de rituais fúnebres era limitada, pode ter levado à necessidade de recorrer a homenagens alternativas, assim, seria importante e interessante compreender se num período pós-pandémico os resultados ainda se verificam e estudar possíveis alterações nos mesmos.

Outra limitação deste estudo, reside apenas na utilização de instrumentos de autorrelato, podendo assim potenciar o viés de desejabilidade social nas respostas e consequentemente, nos resultados alcançados.

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto, trauma e atribuição de sentido à perda.

Por fim, é importante mencionar que o número elevado de análises de moderação realizadas constitui outra limitação, podendo comprometer a parcimónia do plano analítico, no entanto, cada análise foi concebida para testar e permitir uma exploração mais abrangente das variáveis em estudo.

Referências

- Albuquerque, S., Ferreira, L. C., Narciso, I., & Pereira, M. (2017). Parents' positive interpersonal coping after a child's death. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1817-1830.
- Albuquerque, S., Henriques, M., Rosa, P. J., Delalibera, M., Neimeyer, R. A., Coelho, A., & Batista, J. (2024). Validation of the Portuguese version of the Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES) in a sample of bereaved individuals. *Death Studies*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2334098>
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (5th ed.). Climepsi Editores.
- Bell, J., Bailey, L., & Kennedy, D. (2015). 'We do it to keep him alive': bereaved individuals' experiences of online suicide memorials and continuing bonds." *Mortality* (Abingdon, England), 20(4), 375–389. <https://doi.org/10.1080/13576275.2015.1083693>
- Boals, A. (2012). The use of meaning making in expressive writing: When meaning is beneficial. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(4), 393-409.
- Burrell, A., & Selman, L. E. (2020). How do Funeral Practices impact Bereaved Relatives' Mental Health, Grief and Bereavement? A Mixed Methods Review with Implications for COVID-19. *Omega* (United States). <https://doi.org/10.1177/0030222820941296>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science* (2nd ed.). Lawrence Earlbaum Associates.
- Cowan, N. (2017). The many faces of working memory and short-term storage. *Psychonomic bulletin & review*, 24, 1158-1170.
- Cunha, M. I. V. A., Xavier, A. M. D. J., Zagalo, S. D. M., & Matos, M. S. A. A. D. (2017). Avaliação do impacto de acontecimentos traumáticos na adolescência: validação da Impact of Event Scale-Revised. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 34, 249-260.

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto, trauma e atribuição de sentido à perda.

Delalibera, M. A. (2010). Adaptação e validação portuguesa do instrumento de avaliação do luto prolongado: prolonged grief disorder (PG-13) (Doctoral dissertation). <http://hdl.handle.net/10451/2255>

Djelantik, A. M. J., Smid, G. E., Kleber, R. J., & Boelen, P. A. (2017). Early indicators of problematic grief trajectories following bereavement. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup6), 1423825. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1423825>

Efron, B., & Tibshirani, R. J. (1993). Estimates of bias. In *An introduction to the bootstrap* (pp. 124-140). Springer US.

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior research methods*, 39(2), 175-191.

Field, N. P., & Filanosky, C. (2009). Continuing Bonds, Risk Factors for Complicated Grief, and Adjustment to Bereavement. *Death Studies*, 34(1), 1–29. <https://doi.org/10.1080/07481180903372269>

Fitzke, R. E., Marsh, D. R., & Prince, M. A. (2021). A longitudinal investigation of the meaning-making model in midlife adults who have experienced trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 77(12), 2878-2893.

Gabriel, S., Paulino, M., & Mourinho Baptista, T. (2021). *Luto - Manual de Intervenção Psicológica* (1st ed.). Pactor.

Gibbs, M., Meese, J., Arnold, M., Nansen, B., & Carter, M. (2015). # Funeral and Instagram: Death, social media, and platform vernacular. *Information, communication & society*, 18(3), 255-268. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2014.987152>

Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. Prentice Hall.

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto, trauma e atribuição de sentido à perda.

Hall, C. (2014). Bereavement theory: recent developments in our understanding of grief and bereavement. *Bereavement Care*, 33(1), 7–12.

<https://doi.org/10.1080/02682621.2014.902610>

Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford publications.

Hoffman, B. L., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Miller, E., & Primack, B. A. (2020). “*Their Page is Still Up*”: Social Media and Coping with Loss. *Journal of Loss and Trauma*, 26(5), 451–468. doi:10.1080/15325024.2020.1820227

Holland, J. M., Currier, J. M., Coleman, R. A., & Neimeyer, R. A. (2010). The Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES): Development and initial validation of a new measure. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 325. Doi: 10.1037/a0020892

Horowitz, M.J. (1976). Stress response syndromes. New York: Jason Aronson

Iglewicz, A., Shear, M. K., Reynolds III, C. F., Simon, N., Lebowitz, B., & Zisook, S. (2020). Complicated grief therapy for clinicians: An evidence-based protocol for mental health practice. *Depression and anxiety*, 37(1), 90-98.

Kazdin, A. E. (2017). Desenhos de pesquisa: Questões metodológicas. In *Research design in clinical psychology* (5th ed., pp. 258-261). Cambridge University Press.

Krueger, J., & Osler, L. (2022). Communing with the dead online: chatbots, grief, and continuing bonds. *Journal of Consciousness Studies*, 29(9-10), 222-252.

Larsen, L. H. (2022). Letter Writing as a Clinical Tool in Grief Psychotherapy. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 00302228211070155.

Lazarus, R. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. London: Free Association Books.

Lopes, A. L. T. D. C. (2013). Convergent validity of impact of event scale-revised and impact of event scale-6 portuguese versions. Master dissertation.

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto, trauma e atribuição de sentido à perda.

- Manquinho, S., Albuquerque, S., Delalibera, M., Coelho, A., & Salvador, Á. (2024). “I could not give him the funeral he deserved”: The role of alternative mourning rituals during the pandemic. *Current Psychology*, 43(15), 13668-13678.
- McAdams, D. P., & Jones, B. K. (2017). Making meaning in the wake of trauma: Resilience and redemption. In *Reconstructing meaning after trauma* (pp. 3-16). Academic Press.
- Moyer, L. M., & Enck, S. (2018). Is my grief too public for you? The digitalization of grief on Facebook™. *Death studies*, 44(2), 89-97.
- Neimeyer, R. A., Klass, D., & Dennis, M. R. (2014). Mourning, meaning, and memory: Individual, communal, and cultural narration of grief. *Meaning in positive and existential psychology*, 325-346.
- Neria, Y., & Litz, B. T. (2004). Bereavement by traumatic means: The complex synergy of trauma and grief. *Journal of Loss and Trauma*, 9(1), 73-87.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 2, 257– 301. Doi:10.1037/a0018301
- Park, C. L. (2022). Meaning making following trauma. *Frontiers in Psychology*, 13, 844891.
- Pinto, A. M., Gonçalves, S. P., & Lima, M. L. (2012). Stress e trauma, continuidades e descontinuidades: Para uma reflexão sobre a PPST. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(1), 49-65.
- Powers, S. M., Bisconti, T. L., & Bergeman, C. S. (2014). *Trajectories of Social Support and Well-Being Across the First Two Years of Widowhood*. *Death Studies*, 38(8), 499– 509. doi:10.1080/07481187.2013.846436
- Prigerson, H. G., Boelen, P. A., Xu, J., Smith, K. V., & Maciejewski, P. K. (2021). Validation of the new DSM-5-TR criteria for prolonged grief disorder and the PG-13-Revised (PG-13-R) scale. *World Psychiatry*, 20(1), 96-106.

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto, trauma e atribuição de sentido à perda.

Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... &

Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS medicine*, 6(8), e1000121.

Root, B. L., & Exline, J. J. (2014). The role of continuing bonds in coping with grief: Overview and future directions. *Death Studies*, 38, 1-8.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2012.712608>

Sas, C., & Coman, A. (2016). Designing personal grief rituals: An analysis of symbolic objects and actions. *Death studies*, 40(9), 558-569.

Sousa, B. (2022) Validação da Versão Portuguesa da Escala de Luto Prolongado (Versão Reduzida). Master dissertation.

Testoni, I., Azzola, C., Tribbia, N., Biancalani, G., Iacona, E., Orkibi, H., & Azoulay, B. (2021). The COVID-19 disappeared: From traumatic to ambiguous loss and the role of the internet for the bereaved in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 620583.

Thatcher, C. (2022). In dialogue: How writing to the dead and the living can increase self-awareness in those bereaved by addiction. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 86(2), 434-456.

Thoresen, S., Tambs, K., Hussain, A., Heir, T., Johansen, V. A., & Bisson, J. I. (2010). Brief measure of posttraumatic stress reactions: Impact of Event Scale-6. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 45(3), 405-412. Doi: 10.1007/s00127-009-0073-x

Wakenshaw, C. (2020). The use of Winnicott's concept of transitional objects in bereavement practice. *Bereavement Care*, 39(3), 119-123.
<https://doi.org/10.1080/02682621.2020.1828770>

Williams, H., Skalisky, J., Erickson, T. M., & Thoburn, J. (2021). Posttraumatic growth in the context of grief: Testing the mindfulness-to-meaning theory. *Journal of Loss and Trauma*, 26(7), 611-623.

Ana Valente – A vida após a perda: o impacto das formas alternativas de homenagem na relação entre luto, trauma e atribuição de sentido à perda.

Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (4th ed.). Springer Publishing Company.

Yang, N., & Lee, S. M. (2022). The development and validation of the Meaning Making in Grief Scale. *Death studies*, 46(1), 178-188.