

A influência do luto complicado como fator de risco nos transtornos psicológicos como ansiedade e depressão

Beatriz Rafaela Leite de Aguiar^{1*}, Georgia Ramos Barreto Pires², Immanuelle Raisa Oliveira da Cunha Lopes³

¹Estudante de Psicologia, *Centro Universitário Brasileiro, Brasil.* (*Autor correspondente: beatrizrafaela@hotmail.com)

²Estudante de Psicologia, *Centro Universitário Brasileiro, Brasil.*

³Estudante de Psicologia, *Centro Universitário Brasileiro, Brasil.*

Anais do Congresso de Psicologia da UNIBRA (Resumos)

RESUMO

O luto constitui uma resposta psicossocial à perda significativa, influenciada por fatores individuais, contextuais e culturais. Embora seja um processo natural, sua elaboração inadequada pode desencadear sofrimento prolongado, dificultar a adaptação e favorecer o surgimento de transtornos psicológicos. Perdas traumáticas, precoces ou violentas podem intensificar sintomas ansiosos e depressivos, especialmente quando coexistem vulnerabilidades emocionais ou ausência de suporte social. Compreender o luto como fenômeno biopsicossocial permite identificar mecanismos que explicam como a vivência da perda se relaciona com a ansiedade e a depressão, ampliando a discussão clínica e preventiva na saúde mental. Para investigar essa relação, realizou-se revisão bibliográfica qualitativa e exploratória com artigos publicados entre 2015 e 2025 nas bases SciELO, PubMed, LILACS e BVS, utilizando descritores em português e inglês combinados por operadores booleanos. A triagem resultou em 12 estudos originais, selecionados conforme relevância temática, acessibilidade e foco em saúde mental. Os resultados evidenciam que o luto mal elaborado está associado ao aumento expressivo de ansiedade e depressão, sobretudo em jovens, cuidadores e mulheres que vivenciam perdas reprodutivas ou em contextos de vulnerabilidade social. Fatores como baixa escolaridade, ausência de apoio familiar e perdas inesperadas se destacam como determinantes para a intensificação do sofrimento, enquanto redes de suporte, espiritualidade e intervenções psicológicas precoces atuam como fatores protetores. Conclui-se que o luto pode configurar-se como fator de risco para transtornos psicológicos, destacando a necessidade de estratégias de identificação precoce e ações preventivas que auxiliem o enlutado a ressignificar a experiência de perda.

Palavras-Chaves: Luto; Ansiedade; Depressão.

The influence of complicated grief as a risk factor in psychological disorders such as anxiety and depression

ABSTRACT

Grief is a psychosocial response to significant loss, influenced by individual, contextual, and cultural factors. Although it is a natural process, inadequate elaboration may trigger prolonged suffering, hinder adaptation, and favor the emergence of psychological disorders. Traumatic, premature, or violent losses can intensify anxious and depressive symptoms, especially when emotional vulnerabilities or lack of social support coexist. Understanding grief as a biopsychosocial phenomenon allows the identification of mechanisms that explain how the experience of loss relates to anxiety and depression, expanding clinical and preventive discussions in mental health. To investigate this relationship, a qualitative and exploratory literature review was conducted using articles published between 2015 and 2025 in SciELO, PubMed, LILACS, and BVS, with Portuguese and English descriptors combined through Boolean operators. The screening resulted in 12 original studies selected according to thematic relevance, accessibility, and focus on mental health. The findings show that poorly elaborated grief is associated with a significant increase in anxiety and depression, particularly among young people, caregivers, and women experiencing reproductive losses or living in socially vulnerable contexts. Factors such as low education, lack of family support, and unexpected deaths stand out as determinants for intensified suffering, while social networks, spirituality, and early psychological interventions act as protective factors. It is concluded that grief may constitute a risk factor for psychological disorders, highlighting the need for early identification strategies and preventive actions that help bereaved individuals reframe the experience of loss.

Keywords: Grief; Anxiety; Depression.