

## O processo de separação e a vivência do luto pós-relacionamento: uma revisão da literatura

Ane Coralina Costa<sup>1\*</sup>, Ana Cecília Coutinho de Coimbra Pinto<sup>2</sup>, Tainá Ottoni Borges Igreja Ramos Brandão<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Psicologia, Centro Universitário Brasileiro, Brasil. (\*Autora correspondente: anecoralinacosta@hotmail.com)

<sup>2</sup>Graduanda em Psicologia, Centro Universitário Brasileiro, Brasil.

<sup>3</sup>Mestre em Biologia Animal, Universidade Federal de Pernambuco, Brasil.

*Anais do Congresso de Psicologia da UNIBRA (Resumos)*

### RESUMO

Os relacionamentos amorosos exercem papel importante na formação pessoal e emocional, contribuindo para o amadurecimento e o desenvolvimento humano. A separação pode gerar intenso sofrimento psicológico, desencadeando um processo de luto que, muitas vezes, não se expressa de forma evidente, dificultando sua identificação, intensificando disfunções emocionais e impactando a dinâmica familiar. O psicólogo é essencial no auxílio à ressignificação da perda, promovendo estratégias de enfrentamento e fortalecimento emocional. Este estudo teve como objetivo analisar a vivência do luto decorrente da separação, destacando os sentimentos envolvidos, as implicações psicológicas e o papel da terapia na elaboração da perda. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases Scielo, LILACS e PubMed, com seleção de artigos publicados entre 2017 e 2025, nos idiomas português e inglês. Os resultados indicaram que a separação pode desencadear sentimentos como tristeza, raiva, culpa, insegurança, angústia e baixa autoestima. O impacto do luto tende a ser mais intenso nas mulheres, influenciado por fatores como personalidade, história de vida e aspectos socioculturais. O sofrimento psíquico pode levar ao desenvolvimento de transtornos como depressão ou ansiedade, podendo evoluir para comportamentos extremos como perseguição ou condutas violentas, evidenciando a necessidade de uma intervenção psicológica precoce. O acompanhamento terapêutico é fundamental, sendo a psicoeducação uma estratégia central, ao permitir que o indivíduo compreenda suas emoções e o processo de luto. Além disso, estratégias cognitivo-comportamentais são amplamente utilizadas, favorecendo a adaptação e o enfrentamento saudável da perda. O término de um relacionamento amoroso pode gerar impactos significativos na saúde mental e no comportamento dos indivíduos. Compreender o luto em suas múltiplas dimensões é também uma forma de promover segurança, saúde emocional e dignidade nas relações.

**Palavras-Chaves:** Luto, Relacionamento amoroso, Separação.

## The separation process and the experience of breakup grief: a literature review

### ABSTRACT

Romantic relationships play an important role in personal and emotional development, contributing to human maturity and development. Separation can generate intense psychological suffering, triggering a grieving process that is often not expressed clearly, making it difficult to identify, intensifying emotional dysfunctions and impacting family dynamics. The psychologist is essential in helping to reframe the loss, promoting coping strategies and emotional strengthening. This study aimed to analyze the experience of grief resulting from separation, highlighting the feelings involved, the psychological implications and the role of therapy in coping with the loss. This is an integrative literature review, carried out in the Scielo, LILACS and PubMed databases, with a selection of articles published between 2017 and 2025, in Portuguese and English. The results indicated that separation can trigger feelings such as sadness, anger, guilt, insecurity, anguish and low self-esteem. The impact of grief tends to be more intense in women, influenced by factors such as personality, life history and sociocultural aspects. Psychological suffering can lead to the development of disorders such as depression or anxiety, which can evolve into extreme behaviors such as stalking or violent behavior, highlighting the need for early psychological intervention. Therapeutic monitoring is essential, with psychoeducation being a central strategy, as it allows the individual to understand their emotions and the grieving process. In addition, cognitive-behavioral strategies are widely used, favoring adaptation and healthy coping with loss. The end of a romantic relationship can have significant impacts on the mental health and behavior of individuals. Understanding grief in its multiple dimensions is also a way to promote security, emotional health and dignity in relationships.

**Keywords:** Breakup Grief, Romantic relationship, Relationship breakup.