

# Grupo de apoio psicológico para pessoas que sofrem a perda de um animal de estimação: perspectivas dos donos de animais de estimação

Grupo de apoyo psicológico para personas en duelo por la muerte de una mascota: perspectiva de los dueños de mascotas

Psychological Support Group for People Grieving the Loss of a Pet: Pet Owners' Perspectives

Amanda Fernandes Rodrigues Alves

*Programa de Doutorado Interunidades em Enfermagem, Universidade de São Paulo (Brasil)*

Fabio Scorsolini-Comin

*Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo (Brasil)*

Doi: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.14922>

## Resumo

Este estudo busca compreender as repercussões de uma intervenção grupal *online* para tutores enlutados pela perda de seus animais de estimação. Foram realizados sete encontros grupais abertos, com a participação de 28 indivíduos. Após os encontros, 19 participantes avaliaram a experiência grupal por meio de entrevistas individuais. A análise baseou-se no método fenomenológico de investigação em psicologia e no referencial teórico heideggeriano. Foram produzidas três categorias: (1) sentimento de acolhimento e validação, que evidencia como o grupo proporcionou um espaço essencial para a validação das emoções e experiências individuais; (2) ressonâncias da vivência compartilhada do luto, que mostra como a troca

de histórias ajudou os participantes a ressignificarem e reavaliarem seu luto; y (3) sensação de pertencimento e apoio mútuo, que destaca a importância do suporte e da conexão entre os membros do grupo. O modelo grupal *online* foi considerado importante por proporcionar um ambiente seguro e enriquecedor para a expressão e compreensão do luto, permitindo uma transformação mais profunda e significativa no processo de enfrentamento. Este estudo contribui para a literatura sobre luto e intervenções virtuais, especialmente no contexto do luto por animais de estimação. Foram apresentadas recomendações para estudos futuros.

*Palavras-chave:* luto, perda de animais de estimação, intervenção em grupo, psicologia fenomenológica

Amanda Fernandes Rodrigues Alves, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0954-7884>

Fabio Scorsolini-Comin, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6281-3371>

Financiamento: esta pesquisa foi financiada pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Processo 88887.798905/2022-00).

Conflito de interesses: os autores declaram não haver conflitos de interesse em relação à pesquisa, aspectos financeiros, éticos, de autoria e de publicação deste artigo.

Correspondência: Amanda Fernandes Rodrigues Alves, Programa de Doutorado Interunidades em Enfermagem, Universidade de São Paulo, Av. Dos Bandeirantes, 3900 - Monte Alegre, Ribeirão Preto - SP, CEP 14040-902, no Campus da USP, Brasil. E-mail: [amanda.fr.alves@usp.br](mailto:amanda.fr.alves@usp.br)

Para citar este artigo: Alves, A. F. R., & Scorsolini-Comin, F. (2025). Grupo de apoio psicológico para pessoas que sofrem a perda de um animal de estimação: perspectivas dos donos de animais de estimação. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 43(3), 1-18. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.14922>

## Resumen

Este estudio busca comprender las repercusiones de una intervención grupal en línea para tutores en duelo por la pérdida de sus animales de compañía. Se realizaron siete encuentros grupales abiertos, con la participación de 28 individuos. Después de los encuentros, 19 participantes evaluaron la experiencia grupal mediante entrevistas individuales. El análisis se basó en el método fenomenológico de investigación en psicología y en el referencial teórico heideggeriano. Se produjeron tres categorías: (1) sentimiento de acogida y validación, que evidencia cómo el grupo proporcionó un espacio esencial para la validación de las emociones y experiencias individuales; (2) resonancias de la vivencia compartida del duelo, que muestra cómo el intercambio de historias ayudó a los participantes a resignificar y reevaluar su duelo; y (3) sensación de pertenencia y apoyo mutuo, que destaca la importancia del soporte y de la conexión entre los miembros del grupo. El modelo grupal en línea fue considerado importante por proporcionar un ambiente seguro y enriquecedor para la expresión y comprensión del duelo, permitiendo una transformación más profunda y significativa en el proceso de afrontamiento. Este estudio contribuye a la literatura sobre duelo e intervenciones virtuales, especialmente en el contexto del duelo por animales de compañía. Se presentaron recomendaciones para futuros estudios.

*Palabras clave:* duelo, pérdida de una mascota, terapia de grupo, psicología, apoyo social

## Abstract

This study aims to understand the repercussions of an online group intervention for bereaved pet owners grieving the loss of their companion animals. Seven open group meetings were conducted, with the participation of 28 individuals. After the meetings, 19 participants evaluated the group experience through individual interviews. The analysis was based on the phenomenological method of psychological investigation and on the Heideggerian theoretical framework. Three categories were developed: (1) feelings of acceptance and validation, highlighting how the group provided an

essential space for validating individual emotions and experiences; (2) resonances of the shared experience of grief, showing how the exchange of stories helped participants re-signify and reassess their grief; and (3) a sense of belonging and mutual support, emphasizing the importance of support and connection among group members. The online group model was considered important for providing a safe and enriching environment for the expression and understanding of grief, allowing for a deeper and more meaningful transformation in the coping process. This study contributes to the literature on grief and virtual interventions, especially in the context of pet loss. Recommendations for future studies were also presented.

*Keywords:* grief, pet loss, group therapy, psychology, social support

O vínculo entre humanos e animais de estimação tem evoluído significativamente ao longo das últimas décadas, com os animais sendo cada vez mais vistos como membros da família, integrando-se profundamente na vida emocional e cotidiana de seus tutores. Esse fenômeno, descrito por Belchior e Dias (2019) como “família multiespécie”, reflete a importância central que os animais de estimação desempenham na vida de milhões de pessoas, oferecendo companhia, conforto emocional e um sentido de propósito. Walsh (2009) afirma que a perda de um animal de estimação que desempenha uma função importante na família pode desestabilizá-la, em um processo que pode se assemelhar ao que ocorre quando há a perda de entes humanos (Lavorgna & Hutton, 2018; Rujoiu & Rujoiu, 2014; Wrobel & Dye, 2003).

Apesar da intensidade dessas emoções, o luto por animais de estimação ainda é frequentemente subestimado e não reconhecido socialmente, e sendo considerado por muitos como uma perda “menor” ou “subjetiva”. Doka (1989) descreve esse fenômeno como “luto não reconhecido”, um conceito que se refere à falta de reconhecimento social do sofrimento emocional. Essa desvalorização pode

exacerbar o sofrimento dos tutores, criando uma barreira adicional para a validação de suas emoções e para a busca de apoio, resultando em sentimentos de isolamento e dificuldade em lidar com a perda.

Além disso, o processo de luto por animais de estimação apresenta desafios únicos, como a difícil decisão pela eutanásia, que pode gerar sentimentos de culpa e dúvida, ou o impacto emocional de rotinas abruptamente interrompidas após a morte do animal (Alves & Areco, 2020). Os grupos proporcionam aceitação, redução do isolamento social, apoio mútuo e oportunidade de estabelecer novos vínculos e compartilhar experiências e formas de enfrentamento (Rogers, 1997; Yalom & Leszcz, 2006). Nesse sentido, as intervenções no formato de grupo oferecem um espaço de acolhimento, escuta ativa e validação emocional, o que é particularmente importante para pessoas que vivenciam o luto não reconhecido.

A literatura aponta que o vínculo emocional entre tutores e seus animais desempenha um papel fundamental na intensidade do luto. Field et al. (2009) demonstram que a ansiedade de apego e a força do apego passado são preditores significativos de um luto mais severo, sugerindo que a profundidade desse vínculo afeta diretamente o processo de luto. Além disso, Packman et al. (2011) investigam o apego contínuo entre donos e animais falecidos, destacando como o vínculo pode se manter mesmo após a morte do animal, influenciando a maneira como o luto é vivido. Essa perspectiva aproxima-se da noção de *continuing bonds*, proposta por Klass et al. (1996), que sugere que o vínculo com o ente perdido pode persistir ao longo do tempo, assumindo novas formas na experiência do enlutado. Corroborando esses achados, Eckerd et al. (2016) identificam que a proximidade com o falecido é o indicador mais forte da gravidade do luto, enquanto Barnard-Nguyen et al. (2016) destacam a complexidade das reações de luto em tutores de animais eutanasiados.

Modelos contemporâneos de luto, como o Modelo Dual proposto por Stroebe e Schut (1999), contribuem para a compreensão da oscilação entre o enfrentamento da perda e a adaptação às demandas da vida cotidiana, evidenciando a complexidade e a variabilidade das respostas emocionais ao luto. Nesse sentido, no que diz respeito às reações psicológicas após a perda, King e Werner (2011) identificam uma associação entre a ansiedade de apego, a evitação de apego e os sintomas de luto, depressão e ansiedade, evidenciando as diferentes respostas emocionais e a complexidade do processo de luto. Cordaro (2012), por sua vez, aborda o conceito de “luto silencioso”, que descreve a vulnerabilidade emocional intensificada pela falta de reconhecimento social da perda, oferecendo uma visão crítica sobre as dificuldades enfrentadas por aqueles que sofrem a perda de um animal de estimação em contextos em que essa dor é marginalizada.

Com a pandemia de covid-19, houve um aumento significativo no uso de plataformas on-line como forma de suporte psicológico, o que transformou o cenário da saúde mental e impulsionou o uso de intervenções virtuais (Wind et al., 2020). Estudos recentes têm explorado o impacto do luto em contextos mediados por tecnologias digitais e as possibilidades de suporte on-line, indicando que esses espaços podem favorecer a partilha de experiências e o acesso ao cuidado em saúde mental (Eisma & Tamminga, 2020; Harrop et al., 2020). No contexto do luto por animais de estimação, a oferta de grupos de apoio on-line surge como uma alternativa promissora, ainda que seus efeitos sobre os participantes sejam pouco explorados. Diante desse panorama, o presente estudo tem como objetivo compreender como tutores que estão vivenciando o luto pela perda de seus animais de estimação avaliam a experiência de acolhimento psicológico oferecida em uma intervenção grupal *online*.

## Método

### Participantes

Este estudo qualitativo foi conduzido por meio de sete encontros grupais em formato aberto, destinados a tutores que perderam seus animais de estimação. Os participantes foram recrutados por meio de postagens em um grupo *online*, permitindo que eles escolhessem participar de qualquer um dos encontros, sem a obrigatoriedade de comparecimento contínuo. Ao longo desses sete encontros, participaram 28 indivíduos. Após a conclusão dos encontros, todos os participantes foram convidados a participar de uma entrevista de

*follow-up*, com o objetivo de explorar mais profundamente suas experiências no grupo. As entrevistas de *follow-up* puderam ser realizadas de forma síncrona (presencial ou virtual) ou assíncrona, por meio da troca de mensagens de texto ou áudios, de acordo com a conveniência dos participantes. Dos 28 participantes, 19 retornaram o contato: três forneceram *feedback* por mensagem escrita, um por áudio, e os 15 restantes participaram de entrevistas síncronas que foram audiogravadas com a autorização dos participantes e transcritas para a análise.

A Tabela 1 apresenta os participantes, que foram identificados com base na ordem de entrada no grupo e na sessão da qual participaram.

Tabela 1.  
Caracterização dos participantes do estudo

Participante	Gênero	Estado	Estado civil	Idade	Raça	Renda mensal (R\$)
P4-G1	Feminino	São Paulo	Casada	35	Branca	3001,00-4.000,00
P5-G1	Feminino	São Paulo	Solteira	22	Branca	1.000,00-2.000,00
P1-G3	Masculino	Santa Catarina	Solteiro	35	Branco	4.001,00-5.000,00
P2-G3	Feminino	Minas Gerais	Solteira	31	Branca	Não informado
P1-G4	Feminino	Rio Grande do Sul	Divorciada	38	Branca	2.001,00-3.000,00
P4-G4	Feminino	Rio Grande do Sul	Solteira	34	Branco	1.000,00-2.000,00
P5-G4	Feminino	São Paulo	Solteira	33	Branca	2.001,00-3.000,00
P3-G5	Feminino	Rio de Janeiro	Solteira	50	Branca	2.001,00-3.000,00
P5-G5	Feminino	Rio de Janeiro	Solteira	39	Outro - Parda	1.000,00-2.000,00
P6-G5	Masculino	São Paulo	Solteiro	44	Branco	4.001,00-5.000,00
P7-G5	Feminino	São Paulo	Casada	53	Branca	Não informado
P8-G5	Feminino	Rio de Janeiro	Casada	19	Negra	1.000,00-2.000,00
P9-G5	Feminino	Rio de Janeiro	Casada	48	Branca	4.001,00-5.000,00
P10-G5	Feminino	Rio Grande do Sul	Divorciada	45	Branca	1.000,00-2.000,00
P1-G6	Feminino	Rio de Janeiro	Casada	41	Não informado	> 5.000,00
P2-G6	Feminino	São Paulo	Solteira	39	Branca	> 5.000,00
P3-G6	Feminino	Rio Grande do Sul	Divorciada	58	Branca	> 5.000,00
P4-G6	Feminino	Bahia	Solteira	28	Branca	1.000,00-2.000,00
P1-G7	Feminino	Rio de Janeiro	Solteira	40	Branca	2.001,00-3.000,00

Os dados sociodemográficos revelam um perfil diversificado entre os participantes da intervenção grupal *online*. A maioria dos respondentes era feminina, com apenas dois homens entre os 19 participantes, o que pode sugerir uma maior busca por apoio emocional entre mulheres em situações de luto. As idades variaram entre 19 e 58 anos, com uma concentração maior entre os 30 e 50 anos, faixa etária em que os vínculos afetivos com animais de estimação podem ser especialmente fortes. Quanto ao estado civil, predominam os solteiros (10 participantes), seguidos por pessoas casadas (cinco) e divorciadas (três). A maioria dos participantes se autodeclarou branca, com apenas duas exceções: uma pessoa parda e uma negra, o que pode refletir um recorte racial no acesso a intervenções psicológicas. Em termos de renda, observou-se uma ampla variação, com participantes em faixas de 1.000 a mais de 5.000 reais, destacando que o grupo foi acessível para diferentes estratos socioeconômicos. Por fim, a maioria dos participantes reside em estados como São Paulo, Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul, regiões metropolitanas, o que pode ter facilitado o acesso à intervenção divulgada *online*.

## Procedimento

Considerando que o objetivo deste estudo é compreender como os participantes avaliam a experiência de acolhimento no grupo, a descrição a seguir tem como finalidade contextualizar o modo como os encontros foram conduzidos, oferecendo subsídios para a compreensão das narrativas produzidas nas entrevistas de *follow-up*.

Os encontros grupais ocorreram em formato on-line síncrono, com duração média de duas horas, e foram conduzidos por psicólogas com experiência em clínica e condução de grupos. O grupo tinha caráter aberto, o que permitia a entrada de novos participantes ao longo dos encontros. A proposta tinha caráter de apoio psicológico, oferecendo um espaço de acolhimento e partilha das experiências

relacionadas à perda do animal de estimação, sem a condução de um processo psicoterapêutico estruturado ou diretivo.

As intervenções das facilitadoras consistiram principalmente em sustentar o espaço de fala dos participantes, favorecer a circulação da palavra no grupo e, quando necessário, realizar pontuações que ampliavam a compreensão das experiências compartilhadas, sem direcionar conteúdos ou propor interpretações fechadas. Também foram utilizados convites abertos à reflexão, a partir das narrativas dos próprios participantes, buscando favorecer a expressão dos sentidos atribuídos à perda.

Nesse contexto, o sentimento de pertencimento não foi estabelecido como um objetivo prévio da intervenção, sendo compreendido, neste estudo, como um possível desdobramento da partilha de experiências semelhantes, da escuta mútua e do reconhecimento entre os participantes. A condução do grupo, ao privilegiar a abertura e a não diretividade, compõe o horizonte no qual essas experiências se tornaram possíveis, sem que se estabeleça uma relação causal direta.

A avaliação da experiência dos participantes no grupo foi conduzida utilizando uma pergunta norteadora, projetada para incentivar a reflexão sobre a vivência no grupo: “Como você descreveria a sua experiência no grupo de acolhimento para tutores que perderam seus animais de estimação?”. Essa pergunta permitiu aos participantes expressarem suas percepções, sentimentos e significados associados à participação no grupo, facilitando uma compreensão mais profunda do fenômeno estudado.

As entrevistas foram transcritas e submetidas à análise fenomenológica, conforme o Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia de Giorgi e Souza (2010). Esse método é composto por quatro etapas principais: (1) estabelecimento do sentido geral — primeiramente, foi realizada uma leitura detalhada e reflexiva das transcrições para captar o sentido global das experiências relatadas pelos participantes; (2) determinação das partes — o texto foi dividido em unidades de significado,

que são trechos específicos das entrevistas que expressam aspectos relevantes da experiência vivida pelos participantes; (3) Transformação das unidades de significado em expressões de caráter psicológico — as unidades de significado foram interpretadas e transformadas em expressões que refletem o caráter psicológico subjacente das experiências relatadas y (4) determinação da estrutura geral de significados psicológicos — as expressões de caráter psicológico foram sintetizadas em uma estrutura geral, que representa a essência das experiências vividas pelos participantes no contexto do grupo de acolhimento.

Os dados foram analisados e discutidos à luz do referencial teórico heideggeriano, que oferece uma compreensão existencial do fenômeno estudado. Essa abordagem permitiu explorar as dimensões ontológicas e existenciais das experiências dos participantes, conforme discutido na obra de Heidegger (2002).

### Aspectos éticos

Este estudo seguiu as recomendações da Resolução 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, tendo sido aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa com seres humanos da instituição dos autores (número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética [59356322.9.0000.5393 / 5.676.656] omitido para a preservação do anonimato dos autores).

### Resultados e discussão

A frequência de participação dos 19 respondentes nos encontros grupais está apresentada na Tabela 2. Como os grupos tinham um formato aberto, os tutores podiam participar conforme suas necessidades, o que resultou em uma variação considerável na presença ao longo dos encontros. Essa flexibilidade pode ter favorecido o engajamento de alguns tutores em momentos específicos de sua jornada de luto, enquanto outros participaram de maneira mais contínua.

Observa-se que alguns participantes (P1-G3, P2-G3) estiveram presentes em encontros consecutivos, enquanto outros (P4-G1, P5-G1, P1-G7) participaram de apenas uma sessão. Essa flexibilidade pode ter sido um fator relevante para a adesão, com participantes aproveitando o apoio oferecido em momentos específicos de sua jornada de luto. O dado ressalta a importância de oferecer múltiplas oportunidades de participação em grupos de apoio, especialmente em intervenções *online*, em que a acessibilidade pode facilitar a participação intermitente.

A análise fenomenológica das percepções dos tutores enlutados pela perda de seus animais de estimação permitiu identificar três categorias principais que refletem a forma como avaliaram sua experiência durante a intervenção grupal *online*. Essas categorias são apresentadas na Tabela 3.

Cada uma dessas dimensões é discutida a seguir, destacando as falas dos participantes e suas impressões sobre a intervenção.

### Sentimento de acolhimento e validação

O grupo proporcionou um ser-com seguro e compreensivo, em que os participantes experienciaram validação e apoio em suas vivências de luto. Esta categoria destaca como o grupo proporcionou um espaço de ser-com (Mitsein) que se refere ao modo como os indivíduos existem sempre em relação com outros (Heidegger, 2002). O ambiente grupal se configurou como um lugar seguro, onde os participantes puderam expressar suas dores sem medo de julgamentos, vivenciando uma sensação de pertencimento e aceitação. Esse “ser-com” validou suas experiências e emoções, em contraste com a sociedade mais ampla, que tende a minimizar ou ignorar o luto pela perda de um animal de estimação (Oliveira & Franco, 2015).

Heidegger (2002) enfatiza a importância do cuidado (Sorge) como uma estrutura fundamental do ser-no-mundo. Nesse contexto, o grupo atuou como uma forma de cuidado autêntico, que possibilitou

Tabela 2.  
*Frequência de presença dos participantes respondentes da avaliação (n = 19)*

Participantes	Encontros — Frequência de presença nos grupos						
	1	2	3	4	5	6	7
P4-G1	X						
P5-G1	X		X				
P1-G3			X	X	X		X
P2-G3			X	X	X	X	X
P1-G4				X			
P4-G4				X			
P5-G4				X			X
P3-G5					X	X	X
P5-G5					X	X	X
P6 -G5					X		
P7-G5					X		
P8-G5					X		
P9-G5					X		
P10-G5					X	X	
P1-G6						X	X
P2-G6						X	
P3-G6						X	X
P4-G6						X	
P1-G7							X

Tabela 3.  
*Avaliação — síntese geral da experiência dos participantes em grupo de apoio*

Categoria	Descrição
Sentimento de acolhimento e validação	O grupo proporcionou um espaço seguro onde os participantes puderam expressar suas emoções sem julgamentos, promovendo um profundo sentimento de acolhimento e validação em relação ao luto pela perda de seus animais de estimação.
Ressonâncias da vivência compartilhada do luto	O compartilhamento de experiências de luto no grupo permitiu uma resignificação das emoções, trazendo alívio ao reconhecer que outros compartilham sentimentos semelhantes, como culpa e saudade, facilitando a aceitação do luto.
Sensação de pertencimento e apoio mútuo	Por meio da escuta ativa e da partilha de vivências, os participantes sentiram uma forte coesão emocional, criando um ambiente de apoio mútuo e solidariedade que ajudou a fortalecer a experiência do luto e o desejo de continuidade.

o desvelamento de si por meio da partilha da dor e da validação mútua. O ser-com no grupo, livre de julgamentos, permitiu que os participantes integrassem suas emoções de maneira mais plena, diferenciando-se da sensação de isolamento frequentemente associada ao luto não reconhecido. Como descrito por P5-G4: “O grupo permitiu me sentir normal e que sim, podemos ficar de luto por um bichinho e que podemos gostar dele da mesma forma que gostamos de um ser humano”. E por P1-G7: “Entenderam e por isso dava para falar... sabia que não iam me julgar... e ver que também cuidavam das coisas que ficaram, fui vendo que era igual eu e isso foi me tranquilizando”.

Os participantes descrevem como o grupo permitiu a expressão autêntica do luto, sem máscaras ou ocultações. P5-G4, por exemplo, ressalta que o espaço lhe deu permissão para vivenciar o luto pelo animal, algo que a sociedade em geral não aceita. P3-G6 reforça essa ideia, destacando como a experiência do luto por um animal é frequentemente desconsiderada como “frescura”. Como ela observa: “Muitas pessoas acham que o luto pet é frescura, é ‘mimimi’, que é só um bichinho, adota outro. [...] Infelizmente, as pessoas têm que entender que o luto pet existe”. O grupo, ao contrário, ofereceu uma compreensão autêntica, em que a dor foi reconhecida e respeitada, o que remete à ideia heideggeriana de estar “no mundo” de forma autêntica, lidando com as realidades da existência e sua facticidade. Esta refere-se à realidade concreta e contingente da existência (Heidegger, 2012), e a experiência do luto pelos animais reflete essa realidade inevitável da vida humana. No grupo, os participantes enfrentam a facticidade de suas perdas, ou seja, o fato concreto da morte e da dor resultante, sem as ilusões ou distrações muitas vezes oferecidas pela sociedade. O grupo permite que os indivíduos lidem com essa facticidade de maneira autêntica, reconhecendo e vivenciando a perda.

Além disso, o grupo serviu como um lugar de acolhimento e validação. P3-G5 menciona que a

falta de julgamento foi crucial para seu processo de luto: “Foi importante ter um espaço onde eu sabia que não seria julgada, porque as outras pessoas estavam passando pelo mesmo que eu. Isso fez com que eu me sentisse acolhida, respeitada e ouvida na minha dor, exatamente no momento em que mais precisava”. P2-G6 ilustra bem esse processo ao mencionar que o simples fato de estar entre pessoas que compreendiam a dor da perda foi reconfortante: “Mesmo sem ter falado eu senti que a dor da perda dele foi validada [...] o simples fato de estar entre pessoas que entendiam a dor da perda já foi reconfortante”. Esse tipo de experiência reforça a importância de compartilhar a dor em um ambiente que respeita e acolhe as emoções dos participantes. O grupo validou suas experiências emocionais, o que, segundo Heidegger, pode ser visto como uma forma de autenticidade do ser-com, em que cada indivíduo pôde ser quem realmente era, sem a necessidade de se adaptar a expectativas externas.

Yalom e Leszcz (2006), ao trabalharem com grupos, também enfatizam o valor da universalidade — a ideia de que não estamos sozinhos em nossas experiências. Os autores descrevem como a partilha da dor em grupos terapêuticos pode trazer uma sensação de conexão e aliviar a solidão existencial. Nas falas de P6-G5 e P3-G5, podemos perceber que o grupo proporcionou esse tipo de alívio ao possibilitar a experiência compartilhada de dor, reforçando a importância de um ambiente de aceitação e escuta. Como P6-G5 expressa: “Gostaria de agradecer pela oportunidade de participar de um grupo de apoio que você e todos participantes ouviram sem julgamentos”.

Essa categoria, portanto, demonstra como a validação e o acolhimento presentes no grupo foram fundamentais para que os participantes pudessem integrar seu luto e encontrar apoio mútuo. O ser-com autêntico proporcionado pelo grupo permitiu que essas vivências fossem vividas de forma plena e significativa, algo que, como mostrado nas falas, é raramente oferecido pela sociedade mais ampla.

### Ressonâncias da vivência compartilhada do luto

Esta categoria emerge da partilha de como a participação ressoou nos participantes, trazendo atualização e resignificação de diferentes emoções advindas do luto ao longo da participação no grupo, enriquecida pelas diferentes perspectivas e ferramentas que os participantes acessaram nesse espaço coletivo. Na perspectiva heideggeriana, o *Mitsein* (ser-com) está no centro da nossa existência cotidiana (Heidegger, 2002). Ao compartilharem suas experiências, os participantes se conectaram não apenas por meio da dor, mas de uma compreensão mais profunda de suas vivências. O relato de P5-G1 reflete essa dinâmica: “Parecia que estava tudo aqui entalado e eu não tinha conseguido falar com ninguém [...] foi bom até isso de chorar e de conseguir colocar tudo pra fora”. O grupo se tornou um espaço onde as experiências reprimidas puderam emergir e ser reconhecidas de forma genuína. Dessa forma, o espaço permitiu a legitimação do luto que, muitas vezes, são marginalizadas ou consideradas “ilegítimas” pela sociedade (Doka, 1989), reforçando o papel social do grupo na legitimação dessas experiências sentidas pelos participantes.

Diferentemente de uma noção de “cura”, o que ocorre, nesse processo, é a resignificação das experiências, em que os participantes têm a oportunidade de reavaliar suas emoções ao se verem refletidos nas histórias dos outros. Isso é ilustrado por P5-G1, quando diz: “Parece que foi a primeira vez que todo mundo que estava ali realmente entendeu o que eu estava sentindo e realmente levou a sério”. Ao ouvir e ser ouvido, a experiência do luto adquire novos significados, abrindo espaço para o desvelamento de dimensões da dor que, muitas vezes, não são reconhecidas na vida cotidiana. Esse processo de resignificação pode ser compreendido à luz do conceito de “cuidado” em Heidegger, como descrito por Borges-Duarte (2021). O matiz fundamental deste fenômeno

estruturante do ser, em Heidegger, é o do cuidar — do latim “cura”. Ontologicamente, o cuidado é a maneira fundamental do ser do *Dasein*, pelo qual este é lançado a ser no mundo, já sempre ocupado. Assim, ao revisitarem e compartilharem suas experiências de luto, os participantes estão engajando-se em um processo de cuidado que permite uma compreensão mais profunda e uma reconfiguração da dor.

A fala da participante P5-G1 ilustra de forma significativa como as experiências compartilhadas no grupo podem provocar ressonâncias emocionais profundas e facilitar um processo de resignificação do luto. P5-G1 descreve sua apreensão inicial ao retomar a conversa sobre a perda de sua gatinha, o que reflete uma experiência comum entre os participantes que enfrentam a dor do luto. Sua experiência revela como a identificação com a história de outro membro do grupo, que relatou uma situação muito semelhante à sua, provocou uma forte mobilização emocional.

Ao ouvir a história de um participante cuja experiência de perda era notavelmente parecida com a sua, P5-G1 relata um sentimento de choque e uma reexperiência intensa da dor associada à perda de seu próprio animal. Ela destaca que as semelhanças entre as histórias fizeram com que a dor de sua própria perda retornasse com força, evidenciando a capacidade do grupo de gerar uma ressonância emocional significativa entre os participantes. Essa reexperiência da dor e a identificação com a história de outro membro são indicativas de como a partilha de vivências pode levar a uma resignificação do sofrimento individual. A fala de P5-G1 demonstra que, apesar do impacto inicial intenso, essa mobilização emocional também pode servir como um catalisador para a atualização e reavaliação das próprias emoções e perspectivas em relação ao luto. A sensação de conexão com experiências semelhantes pode ajudar os participantes a integrar melhor a perda e a encontrar novas formas de compreensão e aceitação do seu processo de luto.

Além disso, essa partilha permitiu aos participantes encontrar um sentido nas suas emoções que, fora do grupo, eram frequentemente incompreendidas. A fala de P2-G3 exemplifica isso ao dizer: “Ver que a culpa que eu sentia, também tinham outras pessoas que sentiam” — um reconhecimento que gera alívio não porque cura a dor, mas porque legitima a experiência, revelando que ela faz parte de um fenômeno compartilhado. Dessa forma, o grupo se configura como um lugar de coexistência e compreensão mútua, em que as vivências de luto são validadas e ressignificadas. Pode-se afirmar que esse compartilhar, não é um processo de busca por uma resolução do luto, mas de expressão e descoberta de novas formas de se relacionar com a perda.

A ressignificação do luto como um processo contínuo é evidenciada na fala de P4-G4, que utiliza a metáfora das “ondas do mar” para descrever as flutuações emocionais: “Um dia está calmo, outro agitado... a saudade faz parte todo dia, todo momento”. Esse reconhecimento da dor como uma presença constante, mas mutável, reflete-se também na afirmação de que o luto pode ser transformado em saudade, uma mudança essencial que permite que a pessoa continue vivendo sem ser paralisada pela perda. Assim, sugere-se uma aceitação contínua da finitude, em que a dor e a saudade são constantemente reconfiguradas ao longo do tempo, ao invés de serem resolvidas definitivamente. Os participantes não apenas lidam com a perda de seus animais, mas também com a transitoriedade e o caráter finito de suas próprias vidas por meio da ressignificação do luto. Isso é explicitado na fala de P6-G5, que compartilha como seu luto se transformou em saudade: “Eu acho que está bem melhor, está transformando o luto em saudade, né? Porque eu acho que é eterno”.

Além da saudade, outro aspecto fundamental desse processo foi a ressignificação da culpa, que emergiu como um tema central nas discussões do grupo. A troca de experiências e o acolhimento entre os participantes ajudaram muitos a reconfi-

gurarem sua relação com a culpa, percebendo que a dor e as escolhas difíceis que enfrentaram não os isolavam, mas faziam parte de uma experiência compartilhada. P1-G6 expressa esse aprendizado ao refletir: “Ver essas pessoas que estavam em uma situação pior do que a minha, me fez perceber [...] que eu tenho sim uma [...] relação de compreensão muito boa com a morte”. O relato de P1-G6 mostra como a culpa, inicialmente sentida como uma carga isoladora, foi ressignificada ao longo do processo grupal. Ao se conectarem com as experiências de outras pessoas que também enfrentavam sentimentos semelhantes, alguns participantes puderam desenvolver uma nova percepção sobre a morte e sobre as decisões tomadas durante o luto. Assim, o grupo não só possibilitou a troca emocional, mas também ajudou na transformação do luto e da culpa em algo mais compreensível, sendo potencialmente terapêutico.

A espiritualidade e o significado pessoal emergiram como elementos cruciais no enfrentamento da perda, oferecendo tanto conforto quanto uma perspectiva existencial. As falas revelam como as crenças espirituais ajudaram os participantes a atribuir sentido à dor e à ausência, ao mesmo tempo em que reforçaram a ideia de continuidade para além da morte. Como exemplificado no depoimento de P3-G6, a fé foi um recurso central em seu processo de luto, embora ainda envolva em questionamentos: “Mesmo tendo muita fé, [...] a revolta de por que comigo? Por que Deus fez isso?”. Apesar da dor, o grupo trouxe alívio ao validá-la e oferecer força para seguir em frente. Para outros, como P7-G5, o grupo foi percebido como uma intervenção divina: “Acredito que foi Deus que colocou vocês no meu caminho, porque eu estava muito mal”. Esse sentimento de providência divina serviu como uma âncora emocional, proporcionando gratidão e um sentido renovado de propósito ao lidar com o luto.

De uma perspectiva heideggeriana, essa busca por significado e o papel da espiritualidade pode ser vista como uma tentativa de encontrar

um sentido ontológico na experiência de perda, reforçando a continuidade do ser mesmo diante da finitude. Essa busca por significado pode ser vista como parte do “ser-para-a-morte” (Sein-zum-Tode), em que o ser humano confronta sua finitude e a transforma em uma oportunidade de reconfiguração existencial. Heidegger descreve a morte não apenas como um evento biológico, mas como a possibilidade mais própria do Dasein, que leva à antecipação da finitude e à necessidade de viver de forma autêntica diante dessa realidade (Heidegger, 2002). No caso de P3-G6 e P7-G5, a espiritualidade não apenas oferece uma explicação ou consolo, mas age como uma estrutura que permite à pessoa encontrar um caminho de autenticidade no processo de luto.

Além disso, a dimensão espiritual também foi associada a um desejo de transformar a experiência de perda em algo significativo para outros. P1-G4 destacou que a morte de seu pet gerou um propósito maior, sentindo que seu pet gostaria de saber que sua memória estava ajudando outros tutores. A transformação do luto em algo construtivo e de auxílio a outras pessoas revela como o significado pessoal pode emergir da dor e da saudade, criando novos vínculos e projetos, como a amizade que P1-G4 desenvolveu dentro do grupo. Essa busca por significado pode ser entendida como parte do “ser-para-a-morte” (Sein-zum-Tode), em que o Dasein confronta sua finitude e, ao fazê-lo, se projeta em direção às possibilidades de viver de forma autêntica (Heidegger, 2002). Heidegger explica que o ser humano está sempre lançado no mundo (Geworfenheit) e, a partir dessa condição, se projeta (Entwurf) para realizar algumas possibilidades e não outras, conforme sua pré-compreensão de seu horizonte de sentido (Heidegger, 2002). A espiritualidade, nesse caso, atua como um dos caminhos pelos quais o Dasein pode encontrar um sentido na dor da perda e se lançar em novas possibilidades de existência, encontrando novos significados e formas de conexão mesmo diante da perda.

O luto é um processo complexo que, muitas vezes, desencadeia uma profunda reconfiguração da identidade e do sentido de vida. Um exemplo claro dessa dinâmica é ilustrado na fala de P2-G6, que descreve a profunda relação com seu cão de apoio, Samy.

Mas no meu caso eu acho que isso ainda vai demorar. Eu não falei no grupo, mas o Samy era um cão de apoio pra mim, eu sou autista nível 1 de suporte, laudada tardiamente, depois de adulta. Então...ele foi meu primeiro animal e, apesar de já morar sozinha há muitos anos, eu morei com amigas, em pensão, então, de fato, sozinha, na minha casa, é a primeira vez em 2019. E o Samy veio comigo, ele veio justamente para ser minha companhia nessa casa e perdê-lo fez com que um pouco do significado da minha vida também se perdesse. Tudo era pensado em torno dele. Então eu saía de casa e ele ia junto comigo. Ou se ele não pudesse ir, ele tinha que estar em algum lugar. E, apesar de ser um pitbull, ele era extremamente dócil, extremamente educado. Então a minha vida girava em torno dele, o meu planejamento era em torno dele. E perdê-lo fez com que eu, de certa forma, me perdesse também. Foi a partir disso que eu comecei a ter muitas crises. Além do luto eu precisei lidar com uma desorganização minha e diante, por estar no espectro eu comecei a desenvolver outras coisas... uma questão sensorial envolvida, seletividade alimentar, as crises foram se agravando, então...enfim, a presença do Samy representava muito mais pra mim do que às vezes pode representar para outra pessoa.

A fala de P2-G6 ilustra como a perda de Samy não apenas trouxe dor, mas também desencadeou uma crise na identidade e na estruturação da vida de P2-G6. A presença constante de Samy havia se tornado um elemento central na organização do cotidiano e no sentido de vida de P2-G6. A perda desse animal de apoio revelou uma reconfiguração necessária, na qual P2-G6 teve que enfrentar não só a dor da perda, mas também a desorganização e os desafios adicionais relacionados ao seu espectro

autista. O grupo de apoio ofereceu um espaço vital para a validação dessa experiência e a exploração de novas estratégias de enfrentamento. P2-G6, ao compartilhar sua história, encontrou apoio e novas perspectivas que ajudaram a enfrentar a reconfiguração pessoal imposta pela perda de Sammy. A experiência dela destaca como o luto contribui para reavaliar e reorganizar a própria identidade, promovendo uma ressignificação que integra a dor da perda com a criação de novos sentidos e estratégias de enfrentamento. Heidegger (2002) propõe que o ser humano sempre é um ser-com-outros, e as relações interpessoais são constitutivas de nossa existência. O grupo permite que P2-G6, ao compartilhar sua história, encontre apoio e novas perspectivas para lidar com a reconfiguração pessoal imposta pela perda de Sammy. A escuta atenta dos outros participantes valida a experiência de P2-G6, promovendo o reconhecimento do seu luto e facilitando o desenvolvimento de novas formas de lidar com a perda (Heidegger, 2002).

O impacto da partilha não se limita à própria fala, mas também à escuta das experiências, o que promove uma maior compreensão de si mesmo. P5-G1 destaca a importância do “ser-com” ao mencionar: “Eu achei bom também que na segunda vez que eu participei eu consegui [...] tentar ajudar e consolar as outras pessoas”. Aqui, vemos como o processo de luto também pode incluir a dimensão do “cuidado” (Sorge). O cuidado, segundo Heidegger, não é meramente um ato de ajuda ao outro, mas uma maneira essencial de ser no mundo, uma expressão do envolvimento com os outros e com as questões da vida (Heidegger, 2002). No caso de P5-G1, ao tentar consolar outras pessoas no grupo, a participante também ressignifica sua própria dor e experiência, reafirmando seu lugar no mundo por meio do apoio mútuo. A capacidade de acolher a dor do outro favorece a construção de um sentido mais profundo de ser-no-mundo, no qual a própria dor passa a ser compreendida em uma trama existencial compartilhada.

Muitos participantes mencionaram o impacto positivo de ouvir as histórias dos outros, o que os ajudou a ver suas próprias situações sob uma nova luz. Para alguns, como na fala de P1-G6, o grupo facilitou uma sensação de acolhimento, o que influenciou diretamente seu estado emocional: “Eu mesma percebi, no vídeo, a minha afeição já estava um pouco melhor [...] talvez por causa desse acolhimento, dessa identificação com as outras histórias”. Essa identificação com as vivências dos demais reforçou a importância de um espaço onde o luto é validado e compreendido, em contraste com um contexto social que muitas vezes minimiza a dor associada à perda de animais.

Percebe-se o papel do grupo não apenas como um espaço de desabafo, mas também como um local onde novas perspectivas, ferramentas e estratégias são construídas coletivamente, promovendo uma ressignificação do luto. Seja por meio do acolhimento, da troca de experiências, seja por meio da adoção de novos símbolos e rituais, os participantes conseguem, em graus variados, transformar sua dor em algo que pode ser manejado e integrado em suas vidas diárias. Como destaca P5-G5, “isso tudo me deu mais força para seguir em frente, mesmo com a saudade imensa”, mostrando que a transformação é um processo em andamento, que oferece força e resiliência diante da inevitabilidade da perda.

Além do acolhimento, as falas também revelam a importância das novas ferramentas adquiridas. P10-G5 expressa isso ao afirmar: “Agora eu tenho ferramentas suficientes pra seguir a minha vida e sabendo que eu não estou sozinha”. O grupo ofereceu não apenas um espaço para a troca emocional, mas também para a exploração de estratégias concretas, como a cremação dos animais ou a preservação de símbolos de conexão, o que, para alguns, ajudou a aliviar a sensação de estarem “loucos” por sentir a necessidade de preservar esses objetos: “Eu queria fazer algumas coisas assim, mas achava que estava louca”. P5-G1 reforça esse ponto ao mencionar

como o grupo lhe proporcionou a descoberta de formas de lidar com a dor e a perda:

Tipo, eu acho que o grupo até me ajudou a perceber que existem estratégias, existem coisas que a gente pode fazer pra tentar tornar tudo isso um pouco mais fácil. E uma delas, inclusive, é só falar com outras pessoas, é só colocar isso pra fora com pessoas que a gente sabe que vai entender. E eu senti que isso ajuda muito!

Essas falas indicam que, além de acolher as emoções relacionadas ao luto, o grupo também foi capaz de proporcionar um ambiente de aprendizado, no qual os participantes puderam identificar novas maneiras de enfrentar a perda e encontrar conforto nas interações com aqueles que compartilhavam da mesma dor. A troca de estratégias práticas e a validação das experiências individuais ajudaram a transformar o sentimento de isolamento em uma rede de apoio mútua, facilitando o processo de luto e tornando-o mais compreensível e suportável.

Outro aspecto emergente foi a atualização do luto, como o participante P6-G5, que descreve a adoção de uma nova cachorrinha como uma forma de lidar com a perda, em que o ato de cuidar expressa um novo sentido para seu ser-no-mundo. O cuidado com o novo animal, longe de ser um simples substituto, transforma o cotidiano desse indivíduo, estabelecendo novas relações que ressignificam sua existência e sua relação com a perda. Heidegger (2002) entende o cuidado (*Sorge*) como uma estrutura fundamental da existência, e aqui ele aparece na prática de dedicar atenção e afeto à cachorrinha recém-chegada, além de integrar essa vivência com os outros cães que já possuía. O participante não está apenas cuidando de um novo ser, mas reconstruindo, em um nível existencial, o seu modo de estar em relação ao luto e à vida. Outra fala que ilustra essa ressonância é a de P4-G6 “É... e tem uma coisa que eu queria te contar... eu decidi fazer psicologia a partir desse grupo para ajudar pessoas em luto e foi isso!”. A decisão de

estudar Psicologia para ajudar outras pessoas em luto revela a transformação do luto em um novo projeto de vida, um novo modo de ser-no-mundo orientado pelo cuidado com o outro. A experiência no grupo de apoio catalisou uma abertura para novas possibilidades de existência, refletindo a noção heideggeriana de projeto (*Entwurf*), em que o ser humano, confrontado com a finitude e o sofrimento, escolhe um novo caminho de ser (Heidegger, 2002). O luto aqui é integrado como uma motivação que conduz à ação, ampliando o horizonte existencial do participante para além de sua própria perda, em direção ao cuidado com os outros.

Os dados indicam que a transformação vivida pelos participantes transcendeu mudanças superficiais emocionais e comportamentais, refletindo uma alteração profunda na forma como se relacionam com a perda. A troca de experiências no grupo facilitou a integração de novas estratégias de enfrentamento, perspectivas sobre o luto e o papel das crenças espirituais, proporcionando uma ressignificação genuína da dor e da saudade.

### **Sensação de pertencimento e apoio mútuo**

A sensação de pertencimento e apoio mútuo vivenciada no grupo pode ser entendida também por meio das afinações afetivas que emergem nas relações entre os participantes. Esse aparecer dos sentidos é possível por um diferencial desse espaço, que se dá por meio das tonalidades afetivas que emergem a partir das relações e nas relações (Camasmie & Novaes de Sá, 2012; Jardim, 2012). São afinações de convivência que acompanham as ações e as falas, sendo determinantes do modo como se experimenta o mundo (Heidegger, 2002). Jardim (2012) aprofunda esse conceito pensando no formato de grupo, ao discorrer sobre a rearticulação que é possível a partir da compreensão de que sentido sustenta o modo de estar afinado no mundo.

No contexto do grupo, pode-se pensar na afinabilidade de Heidegger (2002) sob a ótica de cada integrante, mas também na afinação própria do grupo, que é compartilhada pela atmosfera das relações (Jardim, 2012). O caráter de microcosmo social que o formato de grupo apresenta favorece o aparecimento de diferentes afinações, mas também pode revelar sua repetição. Para Heidegger (2002), esse movimento mostra uma amarração nessa afinação que se repete, revelando esse modo de ser e encobrindo outros que podem se mostrar a partir de outra tonalidade. Esse processo de elaboração das afinações pertence à leitura ontológica a partir da qual a fenomenologia hermenêutica heideggeriana compreende a relação terapêutica. Considerando que o ser humano já compreende afetivamente o mundo das coisas e dos outros (Borges-Duarte, 2021), o estar em grupo se abre para uma afinação coletiva que transcende a experiência individual. Essa atmosfera emocional, gerada pela afinação do grupo, foi notadamente sentida pelos participantes, que descreveram o espaço como um local de pertencimento e apoio mútuo, reforçando a noção heideggeriana de ser-com, mitigando a solidão frequentemente associada ao luto. Ele possibilitou um ambiente onde os participantes se reconheceram e se apoiaram mutuamente como parte de uma comunidade compartilhada. Não apenas promoveu um senso de pertencimento, como também ajudou a construir uma rede de apoio na qual as experiências e emoções puderam ser vivenciadas e discutidas em um contexto de solidariedade e entendimento.

A sensação de pertencimento ficou tão presente entre os membros do grupo que muitos expressaram o desejo de continuar os encontros. Vários participantes relataram sentir falta dos encontros quando estes terminaram, destacando a importância dessa rede de apoio contínua. P1-G6 comentou: “Já sinto saudade dos encontros!”; enquanto P5-G5 afirmou: “Eu gostaria muito de continuar, principalmente por ser dedicado a pets. Foi de extrema relevância para mim”. Esses relatos mostram que

o espaço criado pelo grupo não só proporcionou alívio emocional durante os encontros, mas também gerou uma conexão significativa que os participantes desejavam manter. O sentimento de pertencimento e a ausência de rigidez na condução contribuíram para que os participantes se sentissem apoiados e parte de uma comunidade que compreendia sua dor.

As falas destacam a importância do grupo como um espaço de acolhimento e compreensão mútua, especialmente no contexto do luto, em que, muitas vezes, as pessoas se sentem isoladas em sua dor. Por exemplo, a fala de P1-G3, “comecei a ficar mais aberto para sentir o luto”, sugere que a participação no grupo proporcionou uma mudança de perspectiva, permitindo que ele aceitasse e explorasse mais abertamente o processo de luto. Essa transformação pessoal é reforçada pela fala de P10-G5, “acabei encontrando pessoas iguais a mim, e isso acalentou o meu coração”, o que destaca o poder do pertencimento e da identificação com os outros membros do grupo, promovendo um alívio emocional significativo.

Além disso, a fala de P5-G1, “parecia que eu não conseguia colocar em palavras, e aí, ao mesmo tempo, quando eu fui falar a minha história, parece que foi a primeira vez que todo mundo realmente entendeu o que eu estava sentindo”, reforça a sensação de validação e compreensão genuína. A presença de outras pessoas que passaram por experiências semelhantes permitiu que ela se expressasse com mais liberdade e se sentisse verdadeiramente ouvida e compreendida. Isso conecta diretamente com a ideia de que o grupo facilitou a criação de um espaço de escuta ativa e empatia autêntica, em que as pessoas não apenas escutavam por respeito formal, mas também compreendiam profundamente os sentimentos uns dos outros. Por fim, a fala de P3-G6, “esse grupo me ajudou muito a ver que a gente não está sozinho nesse processo”, reforça um dos temas centrais da categoria: o reconhecimento da importância de não se sentir sozinho, algo que foi fortalecido pelo ambiente de

apoio mútuo e pertencimento proporcionado pelo grupo. Esses depoimentos ressaltam o impacto transformador que o grupo teve sobre os participantes, facilitando tanto o compartilhamento de suas histórias quanto uma mudança significativa na forma como eles encaram o luto e se sentem em relação à própria dor.

A abordagem menos diretiva, com ênfase na escuta ativa e na não imposição de uma estrutura rígida, foi amplamente valorizada, criando um espaço onde os participantes podiam expressar-se de maneira mais livre e autêntica. Esse tipo de condução permitiu que os relatos e sentimentos fluíssem de forma espontânea, gerando uma coesão natural entre os membros e fortalecendo os laços de compreensão mútua. Essa forma do acontecer grupal aproxima-se da própria concepção de grupo fenomenológico, no qual os modos de ser são desvelados no tempo de cada participante, respeitando a singularidade de cada um. Como descrito por P2-G6: “a falta de uma direção definida, direta, deu mais espaço para cada um falar no seu tempo, sem pressa”. Esse tipo de condução permitiu que as falas se conectassem de forma espontânea, reforçando o sentimento de pertença e a compreensão mútua.

Ao refletirmos sobre o impacto dessa abordagem, notamos que ela facilita não apenas o compartilhamento das histórias, mas também o desenvolvimento de uma rede de apoio genuína. A ausência de uma mediação diretiva parece ter promovido uma sensação de segurança entre os participantes. Essa espontaneidade pode ser vista como uma manifestação do ser-com, em que a troca de experiências cria um espaço comum de compreensão e de cuidado com o outro, sem a imposição de uma estrutura externa.

Os relatos indicam que a abordagem menos diretiva e o sentimento de pertencimento gerado pelo grupo contribuíram para que os participantes se sentissem realmente compreendidos e não apenas ouvidos por respeito formal. Esse reconhecimento mútuo, muitas vezes ausente em outros contextos,

foi destacado como um dos fatores mais transformadores na experiência de luto. P2-G6 comentou: “Eu sei que tem pessoas que vão me ouvir, mas elas só vão me ouvir por respeito, sem de fato entender o que eu sinto”. Aqui, o grupo não só escutava, mas também compreendia, promovendo uma empatia autêntica entre seus membros.

O desejo de continuidade sugere que o grupo conseguiu oferecer um suporte importante, mas também levanta a questão de até que ponto encontros esporádicos são suficientes para atender às necessidades emocionais de indivíduos em luto. A expectativa de suporte contínuo pode não ser completamente atendida, o que destaca a necessidade de discutir os limites e possibilidades de grupos de apoio com encontros limitados.

Ao final desse percurso analítico, é mister refletir sobre os desafios encontrados na convivência do grupo de apoio, especialmente no formato on-line, no qual o equilíbrio entre fala e escuta pode ser difícil de alcançar. Ser-com (mitsein) nos lembra que estamos sempre em relação com os outros (Heidegger, 2002), mas essas relações nem sempre se desenvolvem de maneira fluida ou simétrica. O desvelamento dos modos de ser de cada participante no luto ocorre de maneiras diversas e nem sempre previsíveis, o que resulta em dinâmicas que podem ser tanto enriquecedoras quanto desafiadoras.

O participante P6-G5 observou que: “algumas pessoas [...] tomam muito o espaço do grupo, o que sugere um desequilíbrio nas interações”. Esse desafio pode ser exacerbado no formato on-line, no qual a comunicação é limitada pela ausência de linguagem corporal e pela sobrecarga de mensagens. A dinâmica on-line demanda ajustes constantes, já que os sinais verbais e não verbais que facilitam a moderação de falas em um contexto presencial estão ausentes ou são interpretados de forma diferente. Assim, o modo de ser do grupo reflete uma convivência que requer cuidado contínuo para que todos tenham a oportunidade de expressar suas vivências de luto.

Para as facilitadoras, essa é uma questão importante a ser considerada em futuros grupos. O acompanhamento atento dessas dinâmicas pode garantir que o grupo funcione de modo a respeitar a singularidade de cada participante e permitir o compartilhamento equitativo de experiências. Embora não haja uma garantia de equilíbrio perfeito, estar atento às assimetrias nas interações pode ajudar a promover um ambiente mais acolhedor e inclusivo. Isso é especialmente relevante em grupos on-line, no qual as dificuldades de comunicação podem amplificar os desafios de participação equitativa.

Em suma, o desvelamento dos modos de ser no luto acontece em um processo dinâmico e a necessidade de ajustes refletem o esforço constante de adaptação e cuidado para garantir que todos tenham espaço para se expressar. Esses desafios oferecem pontos de atenção valiosos para facilitadoras, que podem ajustar a condução do grupo para lidar com as tensões naturais de convivência, especialmente em ambientes digitais.

### Conclusões

A análise empreendida destacou a importância da intervenção grupal *online* como um espaço legítimo e acolhedor para tutores enlutados pela perda de seus animais de estimação. Essa intervenção emerge como uma abordagem sensível e eficaz, especialmente em um contexto em que o luto por pets costuma ser desvalorizado ou minimizado. A dinâmica grupal não apenas valida as emoções dos participantes, mas também facilita uma experiência compartilhada de pertencimento e compreensão, promovendo um ambiente em que as dores e as dificuldades podem ser expressas de forma autêntica e respeitosa.

O estudo também evidencia que o grupo atua como um espaço seguro para o desvelamento das emoções e para a troca espontânea de experiências, onde os participantes encontram apoio mútuo que vai além do simples alívio temporário do

sofrimento. Por meio desse processo, o grupo não só mitiga a sensação de isolamento, mas também favorece uma reconfiguração significativa do luto, permitindo que os participantes integrem a perda de maneira mais profunda e transformadora.

Ainda que o grupo tenha cumprido seu papel ao oferecer acolhimento e suporte emocional, a necessidade de continuidade dos encontros foi um aspecto destacado pelos participantes. Isso levanta questões sobre a adequação de encontros esporádicos em relação à complexidade do luto e às expectativas dos participantes por um suporte mais prolongado. Além disso, a dimensão espiritual, embora não central para todos, indicou uma camada importante na ressignificação da dor para alguns, apontando para a necessidade de considerar esse aspecto em futuras intervenções. Dessa forma, a intervenção grupal se destaca como um recurso valioso para tutores enlutados, ao promover um espaço de acolhimento genuíno e suporte emocional, contribuindo para uma transformação positiva no processo de luto. Contudo, ajustes na periodicidade e na adaptação às diferentes necessidades dos participantes são essenciais para potencializar os benefícios dessa abordagem.

Considerando tais achados, sugere-se que estudos futuros aprofundem a compreensão das intervenções grupais *online* para luto pela perda de animais de estimação por meio de investigações longitudinais. Acompanhamentos em longo prazo podem revelar como o impacto das intervenções evolui e como as percepções dos participantes mudam com o tempo. Estudos futuros também podem investigar a eficácia de diferentes formatos de intervenção, como grupos fechados versus grupos abertos. Além disso, seria importante explorar como diferentes tipos de perda, como morte súbita, doença prolongada ou eutanásia, influenciam a experiência de luto e se as intervenções devem ser adaptadas de acordo com essas variáveis. Esses estudos futuros são essenciais para otimizar a eficácia das intervenções e oferecer um suporte mais robusto e adaptado às necessidades diversas dos enlutados.

## Referências

- Alves, A. F. R., & Areco, F. S. (2020). A vivência do tutor frente à morte de seu animal de estimação pela eutanásia: Uma compreensão fenomenológico-existencial. Em L. C. U. Junqueira, F. A. Areco, & M. E. Steyler (Eds.), *Perspectivas clínicas e institucionais na abordagem fenomenológico-existencial: a prática, a pesquisa e a poética dialogando a existência contemporânea* (pp. 121-152). CRV.
- Barnard-Nguyen, S., Breit, M., Anderson, K. A., & Nielsen, J. (2016). Pet loss and grief: Identifying at-risk pet owners during the euthanasia process. *Anthrozoös*, 29(3), 421-430. <https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1181362>
- Belchior, G., & Dias, M. R. M. S. (2019). A guarda responsável dos animais de estimação na família multiespécie. *Revista Brasileira de Direito Animal*, 14(2), 64-79.
- Borges-Duarte, I. (2021). *Cuidado e afetividade em Heidegger e na análise existencial fenomenológica*. Ed. PUC-Rio; NAU Editora; Editora Sistema Solar.
- Camasmie, A. T., & Novaes de Sá, R. (2012). Reflexões fenomenológico-existenciais para a clínica psicológica em grupo. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 12(3), 952-972. <https://doi.org/10.12957/epp.2012.8231>
- Cordaro, M. (2012). Pet loss and disenfranchised grief: Implications for mental health counseling practice. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(4), 283-294. <https://doi.org/10.17744/mehc.34.4.41q0248450t98072>
- Doka, K. J. (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. Lexington Books.
- Eckerd, L. M., Barnett, J. E., & Jett-Dias, L. (2016). Grief following pet and human loss: Closeness is key. *Death Studies*, 40(5), 275-282. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1139014>
- Eisma, M. C., & Tamminga, A. (2020). Grief before and during the COVID-19 pandemic: Multiple group comparisons. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(6), e1-e4. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.10.004>
- Field, N. P., Orsini, L., Gavish, R., & Packman, W. (2009). Role of attachment in response to pet loss. *Death Studies*, 33(4), 334-355. <https://doi.org/10.1080/07481180802705783>
- Giorgi, A., & Souza, D. (2010). *Método fenomenológico de investigação em psicologia*. Edições Universitárias Lusófonas.
- Harrop, E., Mann, M., Semedo, L., Chao, D., Selman, L. E., & Byrne, A. (2020). What elements of a systems' approach to bereavement are most effective? A narrative systematic review. *Palliative Medicine*, 34(9), 1139-1154. <https://doi.org/10.1177/0269216320946273>
- Heidegger, M. (2002). *Ser e tempo* (12ª ed., M. S. Cavalcanti, trad.). Vozes.
- Heidegger, M. (2012). *Ontologia: hermenêutica da facticidade*. Vozes.
- Jardim, L. E. F. (2012). Mundo como fundamento da psicoterapia de grupo fenomenológica. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 12(3), 938-951. <https://doi.org/10.12957/epp.2012.8230>
- King, L. C., & Werner, P. D. (2012). Attachment, social support, and responses following the death of a companion animal. *Omega*, 64(2), 119-141. <https://doi.org/10.2190/om.64.2.b>
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.
- Lavorgna, B. F., & Hutton, V. E. (2019). Grief severity: A comparison between human and companion animal death. *Death Studies*, 43(8), 521-526. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1491485>
- Oliveira, M., & Franco, F. (2015). Luto por perda de animal. Em G. Casellato (Ed.), *Resgate da empatia: Suporte psicológico ao luto não reconhecido* (p. 264). Summus.
- Packman, W., Field, N. P., Carmack, B. J., & Ronen, R. (2011). Continuing bonds and psychosocial adjustment in pet loss. *Journal of Loss and Trauma*, 16(4), 341-357. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572046>

- Rogers, C. R. (1997). *Psicoterapia e relações humanas*. Interlivros.
- Rujoiu, O., & Rujoiu, V. (2014). Pet loss and human emotion: Romanian students' reflections on pet loss. *Journal of Loss and Trauma, 19*(5), 474-483. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.806150>
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds II: The role of pets in family systems and family therapy. *Family Process, 48*(4), 481-499. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01297.x>
- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions, 20*, Artículo 100317. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>
- Wrobel, T. A., & Dye, A. L. (2003). Grieving pet death: Normative, gender, and attachment issues. *OMEGA — Journal of Death and Dying, 47*(4), 385-393. <https://doi.org/10.2190/QYV5-LLJ1-T043-U0F9>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2006). *Psicoterapia de grupo: teoria e prática* (R. C. Costa, trad.). Artmed.

**Recebido: outubro 11, 2024**  
**Aceito: maio 5, 2026**