

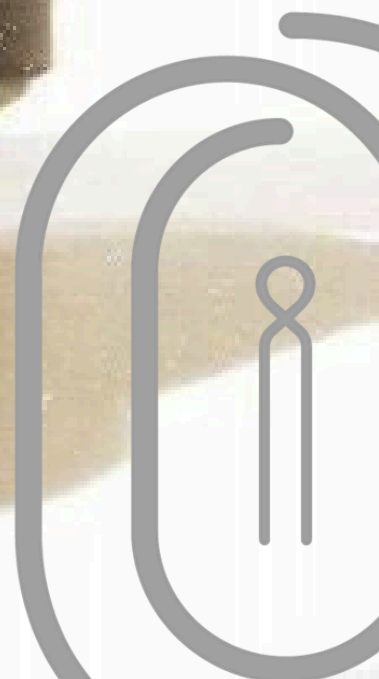
MARÇO | 2026

NÚMERO 6

INLUTO

INVESTIGAÇÃO NA PRÁTICA

VIVER O LUTO: DO
FILHO AO PAI



PROPRIEDADE:

InLuto – Associação Portuguesa de Cuidados Integrados no Luto

MORADA:

Praça Duque de Saldanha, 20, 4º Dto.
1050-094 Lisboa

TELEFONE: 962 078 099**EMAIL:** geral@inluto.pt**SITE:** <https://inluto.pt/>**EDITOR:** Margarida Ferreira de Almeida**PERIODICIDADE:** MensalThe logo for 'inluto' is rendered in a white, rounded, lowercase sans-serif font. The letters are thick and have a friendly, approachable feel. The 'i' has a small dot, and the 'o' is a simple circle.

Cuidados Integrados no Luto

CONTEÚDO

EDITORIAL

Mónica Menezes da Silva

3

DEPOIS DA PERDA DO PAI: CRESCER COM UMA AUSÊNCIA QUE CONTINUA PRESENTE

Mónica Menezes da Silva

5

QUANDO UM PAI PERDE UM FILHO: EXPERIÊNCIAS DE LUTO E FORMAS DE LIDAR

Sabina Castro

8

PARTICIPE

Investigação em Curso

11

ÚLTIMAS PUBLICAÇÕES

Artigos Publicados pela nossa
Equipa de Investigação

15

PRÓXIMA EDIÇÃO

Participe na nossa Newsletter
Divulgue o seu trabalho

18

NOTA EDITORIAL

Mónica Menezes da Silva
Psicóloga e Psicoterapeuta

No mês em que se assinala o **Dia do Pai** somos naturalmente convidados a pensar na relação entre pais e filhos, na presença, no cuidado e no lugar que estes vínculos ocupam na vida de cada família. Mas, para muitas pessoas, esta pode ser também uma época em que a ausência se torna mais nítida. **Há filhos que vivem o luto pela morte do pai. E há pais que vivem o luto pela morte de um filho.** Falar de luto neste contexto não retira sentido à data; pelo contrário, permite alargá-lo, reconhecendo que as relações mais significativas continuam a marcar a vida das pessoas mesmo quando são atravessadas pela perda.

A investigação tem mostrado que o **luto dos pais homens** continua a ser menos visível e menos estudado do que o das mães. Numa revisão sistemática, McNeil e colegas concluíram que muitos pais tendem a viver a perda com mais silêncio, autocontrolo, isolamento e retorno precoce ao trabalho, mesmo quando o sofrimento permanece intenso ao longo do tempo. O estudo sublinha, por isso, a importância de reconhecer também as formas menos verbalizadas de luto masculino, que nem sempre encontram espaço ou legitimidade suficientes.

Também a **perda do pai** pode ter um impacto profundo no percurso emocional, relacional e identitário de crianças, adolescentes e jovens. Um estudo recente com jovens enlutados descreve

esta experiência não como algo que simplesmente “passa”, mas como um processo de crescer em torno da perda, integrando a ausência na própria história de vida. Datas simbólicas como o Dia do Pai podem tornar a ausência mais visível. Mas a dor não aparece apenas nestes dias. Pode surgir em aniversários, festas escolares, graduações, decisões importantes ou pequenas rotinas do quotidiano. É por isso que o apoio importa tanto: comunicação aberta, adultos disponíveis e contextos que reconheçam a perda, podem fazer diferença no percurso de luto de uma criança ou de um jovem.

Nesta edição da newsletter, reunimos precisamente estes dois olhares. Um dos artigos convida-nos a pensar a experiência de crianças e jovens que crescem depois da perda do pai, procurando compreender como se vive uma ausência que continua presente. O outro dirige a atenção para o luto dos pais homens após a morte de um filho, chamando a atenção para formas de sofrimento que nem sempre são vistas, nomeadas ou compreendidas. Em conjunto, estes contributos lembram-nos que **o luto não diz apenas respeito à morte, mas também à continuidade da relação e à forma como cada vínculo permanece na vida de quem fica.**

Mónica Menezes da Silva





Mónica Menezes da Silva

**DEPOIS DA PERDA DO PAI:
CRESCER COM UMA AUSÊNCIA QUE
CONTINUA PRESENTE**

RESUMO

Com base num estudo qualitativo recente sobre jovens que perderam um progenitor, este artigo reflete sobre a experiência específica de crianças e adolescentes após a morte do pai. Destaca o impacto de datas simbólicas, da necessidade de crescer depressa demais e da importância de uma presença adulta que saiba escutar sem apressar o luto.

A morte do pai na infância, adolescência ou juventude não é apenas um acontecimento doloroso; **é uma experiência que pode reorganizar a forma como um filho olha para si, para a família e para o futuro.** Um estudo qualitativo recente com jovens que perderam um progenitor ajuda a compreender isto de forma muito concreta. Em vez de descreverem o luto como “algo que passa”, muitos falaram de aprender a “crescer à volta da perda”, integrando a ausência na própria vida.

Embora o estudo incluía a perda da mãe e do pai, vários testemunhos ajudam-nos a perceber a especificidade da morte do pai. Para alguns jovens, o primeiro impacto foi o choque e a sensação de irreabilidade. Depois vieram ondas de tristeza, raiva, confusão e, muitas vezes,

a sensação de terem crescido depressa demais. Alguns passaram a apoiar emocionalmente o progenitor sobrevivente, a tratar de tarefas práticas ou a assumir preocupações que não pertencem à sua idade.

O luto pelo pai também se torna particularmente visível em momentos em que a figura paterna é socialmente lembrada. No estudo, os jovens falaram do peso de datas como o Dia do Pai, de aniversários e de marcos importantes, como a graduação académica. São momentos em que a ausência deixa de ser apenas íntima e passa a estar exposta no espaço público, tornando-se mais difícil de contornar. Para muitos, não custa apenas a falta da pessoa; custa também ver o mundo continuar a celebrar algo e alguém que já não têm.

Outra ideia importante é que **o sofrimento nem sempre aparece da forma que os adultos esperam**. Nem todos choram muito, nem todos querem falar logo, nem todos sabem pedir ajuda. Alguns jovens tentam manter-se ocupados, afastar-se das emoções ou agir como se estivessem bem. Outros irritam-se mais, isolam-se ou sentem-se sozinhos quando os pais evitam o tema por desconforto. O que mais ajudou, segundo estes jovens, não foram “frases feitas” nem tentativas rápidas de resolver a dor, mas **a presença de pessoas capazes de escutar, reconhecer a perda e tolerar a tristeza sem a apressar**.


Talvez este seja o principal contributo do estudo: quando um pai morre, o vínculo não desaparece. Continua a existir de outra maneira, na memória, nos rituais, nas perguntas sem resposta e nos momentos em que o filho precisava de o ter por perto. Ajudar uma criança ou um jovem em luto não é empurrá-lo para “andar para a frente”; é dar-lhe espaço para continuar a crescer sem ter de deixar o pai para trás.

Querido Pai,

Sinto a tua falta...

REFERÊNCIA

Scott, M., Quinn, S., & Chambers, S. (2026). Growing around grief: the lived experience of parentally-bereaved young people in the UK. *Mortality*, 31(1).
<https://doi.org/10.1080/13576275.2025.2481279>

A black and white photograph showing a close-up of a child's hand holding a horse's hoof. The child is wearing a thick, knitted sweater. The background is a blurred outdoor setting, possibly a field or pasture. The overall mood is contemplative and tender.

QUANDO UM PAI PERDE UM FILHO: EXPERIÊNCIAS DE LUTO E FORMAS DE LIDAR

Sabina Castro

RESUMO

A investigação em luto parental tem-se focado maioritariamente nas mães, pelo que a experiência dos pais permanece menos explorada e compreendida. Esta revisão sistemática analisou experiências de luto de pais, salientando temas como o isolamento, o papel do trabalho e a manutenção do vínculo com o filho. O luto dos pais, embora menos expressivo ou visível, revela intensidade e necessidades próprias que merecem uma atenção específica da investigação e da intervenção.

A relação entre pai e filho é única e profunda. A perda de um filho é um dos eventos mais devastadores que um pai pode viver. Ainda assim, pouco se sabe sobre a experiência paterna – a investigação em cuidados paliativos pediátricos recorre maioritariamente a amostras compostas por mães (75%).

Apesar disso, algumas evidências apontam para diferenças entre as experiências de luto dos pais e das mães. Estas diferenças parecem estar associadas às crenças sociais sobre a masculinidade e papéis de género que valorizam atitudes e condutas como o controlo da expressão emocional e a orientação para a ação e resolução de problemas.

Os pais tendem, por isso, a procurar menos ajuda e a expressar o sofrimento de forma mais reservada.

Ao longo das últimas décadas, o papel dos pais transformou-se - passaram a desempenhar funções mais ativas na vida dos filhos, estando mais presentes e envolvidos nos cuidados - o que torna necessária uma nova compreensão sobre os processos de perda. Por isso, esta revisão sistemática procurou explorar a experiências de luto de pais após a morte de um filho, incluindo estudos que comparam com a experiências das mães.

Luto em isolamento

Muitos dos pais preferiram lidar com a perda em privado, fazendo-o de forma intencional. Enquanto as mães tendem a adotar uma comunicação mais aberta, os pais evitam falar dos seus sentimentos e priorizam dar suporte à parceira e à família. Ainda assim, reconheceram a importância da comunicação, descrevendo as conversas sobre a perda com a parceira ou amigos como essenciais para lidar com a perda. Por vezes, as diferenças de estilo comunicacional levaram a um aumento da frustração no casal. Apesar disso, a relação conjugal continuou a ser identificada como a principal fonte de suporte.

O papel do trabalho

Na altura do diagnóstico do filho, a maioria dos pais manteve o emprego a tempo inteiro, enquanto muitas das mães reduziram a carga laboral ou interromperam o trabalho para cuidarem do filho. Pouco tempo após a perda, os pais tendem a regressar ao trabalho, procurando ocupar-se e distrair-se. Ainda assim, o trabalho deixou de ter um sentido de realização e satisfação. Além do trabalho profissional, dedicam-se a projetos domésticos como a jardinagem e a reorganização da casa, ou outras tarefas orientadas para objetivos e que requerem esforço físico.

Por outro lado, pais desempregados relataram níveis mais elevados de sofrimento psicológico, associados à perda da função económica na família ou à incapacidade de se distraírem.

Rituais, Manutenção do Vínculo e Construção de um Legado

Os pais procuraram sustentar a relação com o filho falecido através de vários rituais, tanto privados como partilhados com a família: visitar a campa, falar ou escrever para o filho e preservar objetos significativos, como brinquedos ou o quarto.

Em muitos casos, foram criadas instituições de solidariedade, campanhas de angariação de fundos, projetos na comunidade e até participação em atividades em que o filho se costumava envolver, como eventos de desporto.

Intensidade do luto

As mães tendem a manifestar reações mais intensas após a perda do filho – pânico, desorganização e desespero – que gradualmente diminuem com o tempo. Os pais, por sua vez, reportam reações menos intensas ou desorganizadores, mas que se mantém constantes com o tempo.

A considerar...

Os resultados mostram que o luto dos pais é uma experiência única, associada a necessidades específicas. Apesar da evolução dos papéis de gênero, continuam a prevalecer crenças que valorizam a contenção e o distanciamento social como formas de lidar com a dor. Para alguns, o isolamento e foco no trabalho surgem como estratégias percebidas como benéficas; no entanto, a persistência das reações intensas de luto no tempo sugere que podem também constituir barreiras à recuperação.

Além disso, sendo a intensidade do luto tradicionalmente avaliada através da expressão externa da dor, é possível que as experiências dos pais — menos visíveis, mas igualmente profundas — sejam subestimadas.

É essencial encorajar a comunicação com as parceiras e profissionais de saúde, criar espaços de escuta, validar e normalizar as experiências e as estratégias adotadas, e recomendar o envolvimento em atividades significativas antes e depois da morte com a família. Além disso seria importante garantir apoios sociais e financeiros para que os pais possam passar mais tempo em família sem agravar a carga financeira.

REFERÊNCIA

McNeil, M. J., Baker, J. N., Snyder, I., Rosenberg, A. R., & Kaye, E. C. (2021). Grief and Bereavement in Fathers After the Death of a Child: A Systematic Review. *Pediatrics*, 147(4), e2020040386. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-040386>

PARTICIPE



A sua participação é importante para nós

É através da investigação que somos capazes de avançar o conhecimento, ganhando uma maior compreensão da população em luto, sensibilizando a comunidade e informando a prática clínica.

Deste modo, podemos contribuir para intervenções mais eficazes e focadas nas necessidades da população em luto, bem como para a sensibilização da população para um tema que nos toca a todos: o luto.

INVESTIGAÇÃO EM CURSO

Caso se enquadre num dos estudos que lhe apresentamos abaixo, por favor participe!

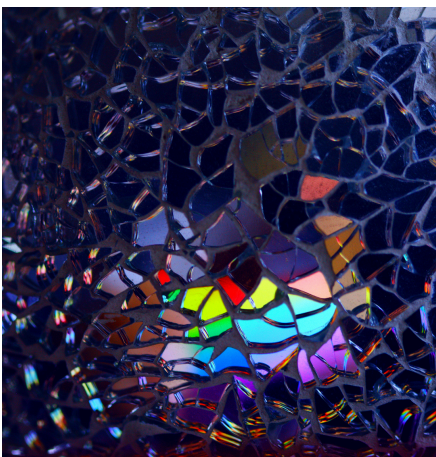
A evolução depende de si!

LUTO EM FAMÍLIA

Bruna Barbosa & Alexandra Coelho

Perdeu alguém próximo na sua família há mais de 6 meses e não mais de 5 anos?

<https://forms.gle/LutoFamilia>



PERDA PARENTAL DURANTE A INFÂNCIA

Andreia Rodrigues, Maria João Beja & José Alberto Gonçalves

Tem entre 18 e 30 anos?

Experienciou a perda de um pai ou mãe entre os 7 e os 12 anos de idade?

Interessados contactem: 2096421@student.uma.pt



VIÚVOS PRECOCES

Vera Cruz & Alexandra Coelho

Tem entre 20 e 55 anos?
Perdeu o seu cônjuge há mais de 6 meses?

<https://docs.google.com/forms/Viuvez>

PERDA GESTACIONAL

Carolina Filipe, Sofia Von Humboldt & Sara Albuquerque

Tem mais de 18 anos?
Passou por uma perda gestacional?

<https://docs.google.com/forms/LutoPerinatal>



FAMILIARES E CUIDADORES

Mónica Menezes da Silva

Tem mais de 18 anos e está **atualmente envolvido nos cuidados a um familiar adulto com doença oncológica em fase avançada?**

<https://ispawjrc.qualtrics.com/Cuidadores>

<https://ispawjrc.qualtrics.com/CuidadoresFamiliares>

LUTO NO BRASIL

Margarida Ferreira de Almeida

É Brasileiro, tem mais de 18 anos e experienciou a perda de um ente-querido **nos últimos 5 anos?**

BRASILEIRO: <https://ispawjrc.qualtrics.com/Brasil>





EDUCAÇÃO PARA A MORTE

Francisca Eduardo & Alexandra Coelho

Tem um filho a frequentar o ensino obrigatório?

<https://ispawjrc.qualtrics.com/EducaçãoMorte>

PREVENÇÃO LUTO PROLONGADO

Alexandra Coelho, Sara Albuquerque, David Neto e Miguel Barbosa

Tem mais de 18 anos e **perdeu uma pessoa significativa no passado?**

<https://ispawjrc.qualtrics.com/GRisk>



LUTO E INTIMIDADE CONJUGAL

Carolina Sousa & Alexandra Coelho

Viveu a perda de uma pessoa significativa enquanto estava numa relação conjugal?

<https://forms.gle/Luto&Intimidade>

ATITUDES E ESTIGMAS

Alexandra Coelho

Tem mais de 18 anos?

<https://ispawjrc.qualtrics.com/Atitudes>

<https://ispawjrc.qualtrics.com/CuidadosPaliativos>



PUBLICAÇÕES RECENTES

Dos Membros da Equipa de Investigação

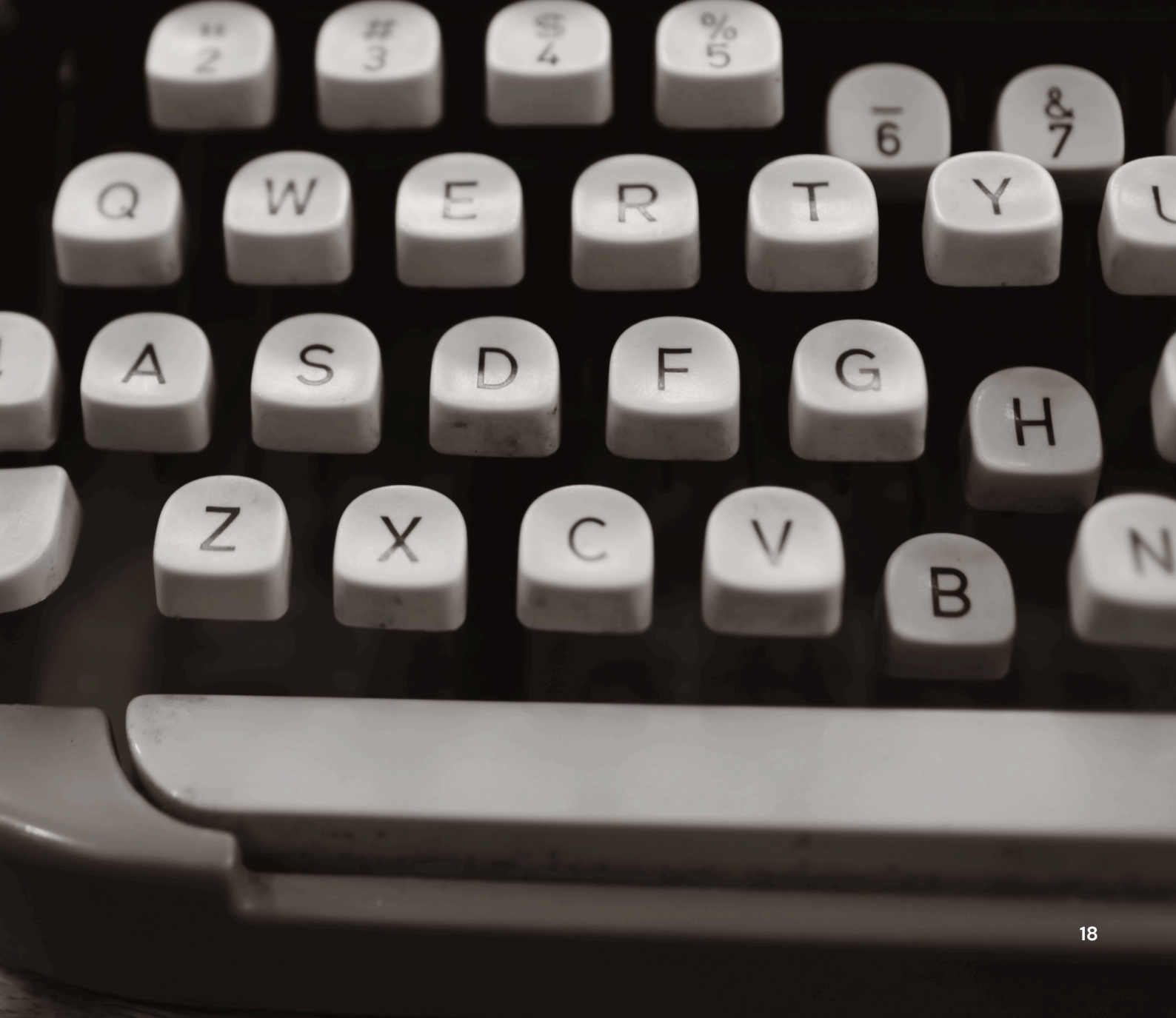
Coelho, A., Aníbal, S., **Nobre, C.**, & Albuquerque, S. (2026). Development and initial validation of the grief training needs assessment scale (GTNAS). *Death Studies, Advanced Online Publication*. <https://doi.org/10.1177/00302228251364697>

Neto, D. D., **Coelho, A.**, Silva, A. N. D., Marques, T. G., & **Albuquerque, S.** (2025). Empower-Grief for Relatives of Cancer Patients: Implementation and Findings from an Exploratory Randomized Controlled Trial. *Behavioral Sciences, 15*(7), 972. <https://doi.org/10.3390/bs15070972>

Coelho, A., Albuquerque, S., & Dias Neto, D. (2025). Bereavement support guidelines for caregivers in palliative care: A scoping review. *Frontiers in Psychology, 16*, 1541783. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1541783>

Neto, D. D., **Coelho, A.**, Albuquerque, S., & Nunes da Silva, A. (2025). Effectiveness of Empower-Grief for Relatives of Palliative Care Patients: Protocol for an Exploratory Randomized Controlled Trial. *Clinical psychology in Europe, 7*(1), e14307. <https://doi.org/10.32872/cpe.14307>

Ferreira de Almeida, M., Costa, J., Martins, C., Larcher Almeida, M., Ramos, C., **Coelho, A.**, & Leal, I. (2025). The Paths of Adjustment to Loss: Prolonged Grief Disorder and Posttraumatic Growth. *OMEGA – Journal of Death and Dying, 0*(0). <https://doi.org/10.1177/00302228251364697>



PARTILHE

O SEU TRABALHO

1. O artigo deve ser escrito em Português.
2. O artigo deve estar relacionada com a área do luto ou da morte.
3. A(s) referência(s) bibliográfica(s) a partir da(s) qual(is) o artigo foi escrito deve(m) ter sido publicada(s) nos últimos 5 anos.
4. O(s) autor(es) deverão declarar que se trata duma publicação original, embora seja o resumo/opinião a partir de artigo(s) científico(s) publicado(s) previamente.
5. Para ser aceite, o artigo deverá ser revisto por um membro do grupo de investigação da InLuto.
6. O texto do artigo deverá contemplar as seguintes seções:
 - a. Título.
 - b. Nome(s) do(s) autor(es), respetiva(s) afiliação(ões) institucional(is), contato de e-mail do autor de correspondência.
 - c. Breve resumo, em que é explicitado o principal objetivo do artigo (máximo 500 caracteres, incluindo espaços).
 - d. Palavras-chave (entre 3 e 5 palavras).
 - e. Corpo do artigo em que se procuram evidenciar as principais implicações práticas da investigação realizada (máximo 3500 caracteres, incluindo espaços).
 - f. Referência(s) bibliográfica(s) base do artigo (num máximo de 3).
 - g. Eventuais imagens, esquemas, gráficos ou tabelas deverão ser apresentadas em folha única, não podendo ocupar mais do que uma página por artigo.

Envie o seu trabalho para: geral@inluto.pt

E NÃO SE ESQUEÇA...
ESCREVA PARA TODOS



INLUTO
INVESTIGAÇÃO NA PRÁTICA