

DOR, LUTO E PERDA: UMA ANÁLISE FENOMENOLÓGICA DA VIVÊNCIA DE SOBREVIVENTES DE CATÁSTROFES E TRAGÉDIAS

PAIN, GRIEF AND LOSS: A PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF THE EXPERIENCE OF SURVIVORS OF CATASTROPHES AND TRAGEDIES

Gabriela Rodrigues Voltolini

Maria Eduarda de Oliveira Reis

Orientador: Dr. Felipe de Souza Areco

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo compreender a vivência de sobreviventes de catástrofes e tragédias sob a perspectiva fenomenológico-existencial. A pesquisa buscou investigar como essas experiências-limite, marcadas pela dor, perda e pelo confronto com a finitude, repercutem na forma de existir e de significar a vida após o trauma. Trata-se de um estudo qualitativo, desenvolvido por meio de entrevistas não estruturadas com sobreviventes que vivenciaram diferentes tipos de tragédias. As narrativas foram analisadas segundo a abordagem fenomenológica, possibilitando identificar o modo como o contato com a morte instaura rupturas e ressignificações no ser, revelando tanto o sofrimento quanto o impulso de reconstrução. Os resultados evidenciam que o trauma não se encerra no momento do acontecimento, mas se prolonga no corpo e na memória, configurando um processo contínuo de reconstrução de sentido. Constatou-se que sobreviver é, simultaneamente, dor e renascimento — uma experiência que convoca o sujeito à reflexão ética, à consciência da finitude e à reconstrução de sua relação com o mundo e com a vida.

Palavras-chave: dor; luto; perda; sobreviventes; catástrofes; tragédias; fenomenologia existencial.

ABSTRACT

This undergraduate thesis aimed to understand the experiences of survivors of catastrophes and tragedies from a phenomenological-existential perspective. The study sought to investigate how

these limit experiences — marked by pain, loss, and the confrontation with finitude — affect the way individuals exist and attribute meaning to life after trauma. This is a qualitative study developed through unstructured interviews with survivors who experienced different types of tragic events. It was found that surviving is, simultaneously, pain and rebirth — an experience that calls the individual to ethical reflection, awareness of finitude, and the reconstruction of their relationship with the world and with life.

Keywords: pain; grief; loss; survivors; catastrophes; tragedies; existential phenomenology.

INTRODUÇÃO

As bases teóricas que sustentam este estudo estão voltadas à compreensão fenomenológico-existencial da dor, do luto e da perda na vivência de sobreviventes de catástrofes e tragédias. Parte-se do reconhecimento de que tais experiências-limite ultrapassam a dimensão do sofrimento imediato, revelando aspectos profundos da existência humana e da relação do ser com a finitude. Assim, busca-se compreender o modo como o trauma, a ausência e a fragilidade se entrelaçam à possibilidade de reconstrução e ressignificação do viver. A fundamentação teórica propõe uma articulação entre os conceitos de finitude, sofrimento, alteridade e cuidado, tomando como referência autores como Heidegger, Franco, Ferreira, Arantes e Frankl, cujas contribuições permitem compreender o sobrevivente como alguém que, ao confrontar-se com a morte, é convocado a revisitar o sentido de sua própria existência. Dessa forma, delineiam-se os fundamentos que amparam a análise fenomenológica da experiência de permanecer, um modo de ser que emerge entre a dor da perda e o movimento ético de reconstrução do ser-no-mundo.

Morte e o Luto: Uma Vivência Existencial

Em uma análise inicial, a morte, em sua essência, configura-se como um dos aspectos mais desafiadores da existência humana. Apesar de sua certeza e inevitabilidade, ela é frequentemente negada pela sociedade, o que gera uma profunda angústia quando se entra em contato com sua realidade. Heidegger (1989) descreve a morte como a “possibilidade da absoluta impossibilidade do Dasein¹”, evidenciando a finitude humana em contraste com a vulnerabilidade que permeia a existência.

¹ Termo da filosofia de Martin Heidegger que se refere ao ser humano enquanto aquele que existe no mundo de forma consciente, capaz de refletir sobre si mesmo, sobre sua existência e sobre o sentido de estar no mundo.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Ao refletir sobre a morte, costuma-se associá-la à cessação da vida. No entanto, é igualmente importante considerar as consequências que recaem sobre os que permanecem. Nesse contexto, o luto emerge como uma vivência complexa, marcada pela dor da ausência, interrupção de planos e reorganização do modo de viver.

Em paralelo ao supracitado, Elisabeth Kübler-Ross (1969) propõe cinco estágios do luto: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Embora esses níveis não ocorram necessariamente de forma linear, eles oferecem uma compreensão dos diversos estados emocionais enfrentados por quem sofre a perda.

O Impacto do Luto em Catástrofes e Tragédias

A vivência do luto torna-se ainda mais complexa quando associada a mortes súbitas, como ocorre em catástrofes e tragédias. Nesses casos, a perda abrupta rompe qualquer probabilidade de elaboração interna ou despedida, o que pode intensificar o sofrimento, gerando um impacto psicológico significativo. Para os sobreviventes, além da dor vivenciada, eles enfrentam a necessidade de reconstruir suas vidas diante da violência e da imprevisibilidade que marcam sua continuidade.

A Dimensão Coletiva do Luto

Em contextos de tragédia coletiva, o luto ultrapassa a esfera individual, se manifestando como um fenômeno social. Maria Helena Pereira Franco (2021), ao estudar sobre o impacto da pandemia de Covid-19, destaca como a ausência de rituais tradicionais de despedida transformou profundamente a vivência do luto. De modo semelhante, apesar da dimensão compartilhada também possibilitar espaços de solidariedade e apoio mútuo, a quebra de costumes tende a dificultar o processo de elaboração da perda.

O Luto na Perspectiva Fenomenológica

Para Heidegger (1989), o ser humano é um “ser-no-mundo”, ou seja, sua existência se dá na abertura às possibilidades, na capacidade de se questionar e tomar consciência do próprio existir. É aquele que se lança no mundo, construindo a relação com o ambiente e com os outros. Acerca do tópico estudado, a perda fragiliza a estrutura relacional, reformulando a inserção do indivíduo e o senso de pertencimento dentro dessa dinâmica.

Além da dor voltada para a ausência, o luto envolve o conflito existencial relacionado à reconfiguração da experiência. Conforme descrito por Heidegger (1989), a morte é um

acontecimento que desvela a condição finita do ser humano, provocando uma desestabilização profunda no modo de “estar-no-mundo”.

Outrossim, no caso de sobreviventes, essa ruptura é ainda mais intensificada, desdobrando-se na perda de sentidos, projetos e da falsa ilusão sobre controle e/ou segurança existencial. A morte rompe com o fluxo da vida e impõe ao indivíduo a tarefa de se reposicionar em seu mundo, visualizando novas possibilidades e atribuindo novos significados ao seu Dasein.

Ressignificação e Reconstrução do Ser

O luto toca as camadas mais profundas do existir, especialmente por exigir tal adequação ao novo mundo, um cenário em que a ausência se torna presença marcante, perceptível nos pequenos detalhes do cotidiano. Para Heidegger (1989), a angústia frente à finitude oferece a possibilidade para uma tomada de consciência mais autêntica. Logo, embora o processo seja envolto em sofrimento, pode também simbolizar a resignificação da existência, permitindo um novo modo de “estar-no-mundo”, não pautado no conceito de superação, mas sim de reconstrução.

PRÉ-REFLEXIVO

A ideia fundamental desta pesquisa foi investigar a vivência de sobreviventes de catástrofes e tragédias, reconhecendo que compreender como o ser humano enfrenta experiências extremas de dor, perda e luto é essencial para futuras psicólogas. Tais situações não apenas abalam a estrutura social, mas também transformam profundamente a subjetividade de quem as vivencia, desafiando crenças, recursos internos e relações interpessoais. Nesse contexto, o estudo buscou aprofundar a compreensão sobre os efeitos emocionais e existenciais de vivências traumáticas, oferecendo insights para o desenvolvimento de práticas psicológicas mais empáticas, acolhedoras e sensíveis ao sofrimento coletivo.

Além disso, absorver essas experiências permite refletir sobre a resiliência humana e os mecanismos de reconstrução da vida após o trauma, fornecendo subsídios valiosos para a atuação do psicólogo em contextos emergenciais e fortalecendo intervenções que promovam cuidado genuíno, sensibilidade e eficácia diante de crises.

SENTIDO DOS NOMES FICTÍCIOS

Através das narrativas de sobreviventes de tragédias, foi possível acessar experiências íntimas e profundas, marcadas tanto pela vulnerabilidade quanto pela força de seguir vivendo.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Considerando a natureza sensível desses depoimentos, é fundamental proteger a identidade dos envolvidos. Para isso, optou-se pelo uso de nomes fictícios inspirados em flores, garantindo não apenas o anonimato, mas também evocando metáforas de resistência e transformação. Essa escolha justifica-se pelo simbolismo que remete à transitoriedade da vida, à sua beleza passageira e, ao mesmo tempo, à capacidade de renascer após períodos difíceis.

Portanto, os nomes adotados neste estudo foram:

Magnólia: A magnólia é uma flor que atravessa séculos carregando consigo significados de força, nobreza e perseverança. Apesar de sua aparência delicada, é resistente às adversidades e floresce de forma marcante, mesmo em condições adversas. Esse nome foi atribuído à participante que sobreviveu a um acidente de carro, pois traduz a capacidade de permanecer firme diante do impacto inesperado da vida, guardando em si a dignidade e a coragem de seguir em frente, como a magnólia que desabrocha com vigor após longos invernos.

Anahí: A flor anahí carrega em sua história um profundo simbolismo de resistência e renascimento. De origem guarani, a lenda conta que, ao enfrentar a dor e o fogo, a jovem Anahí transformou-se em uma flor que floresce mesmo após a destruição, tornando-se um emblema de coragem e imortalidade. Esse nome foi escolhido para o participante que sobreviveu a um incêndio, pois traduz a experiência de quem passou pelo fogo e, ainda assim, encontrou forças para permanecer vivo e reinventar sua trajetória. Anahí representa, assim, a chama que não consome, mas ilumina. A capacidade de resistir às perdas e de florescer novamente, mesmo diante das cinzas.

Amarílis: O amarílis é conhecido como a flor da vitória, associada à superação e à prosperidade. Seu florescimento exuberante, que muitas vezes ocorre após períodos de dormência, simboliza a capacidade de renascer e triunfar depois de momentos de escuridão. Esse nome foi atribuído ao participante que sobreviveu a um acidente de trabalho, pois sua trajetória não apenas atravessou a dor da tragédia, mas também se expandiu em um caminho de crescimento e prosperidade. Assim como o amarílis que floresce imponente mesmo depois de um tempo de espera, ele representa a força de transformar a adversidade em conquista.

Hibisco: O hibisco, de beleza intensa e efêmera, simboliza a vitalidade e a renovação da vida. Suas flores, que desabrocham com cores vivas, mas duram apenas um breve tempo, evocam a transitoriedade da existência e a importância de viver com intensidade. Esse nome foi escolhido para o participante sobrevivente de um acidente de carro, pois reflete a consciência da fragilidade da vida e, ao mesmo tempo, a possibilidade de ressignificar a experiência, renovando-se a cada novo ciclo. O hibisco, em sua delicadeza passageira, lembra que mesmo diante da perda, é possível reencontrar a beleza e o sentido de viver.

OBJETIVO

O objetivo geral deste estudo é compreender a vivência de sobreviventes de catástrofes e tragédias sob a perspectiva fenomenológico-existencial, investigando como o confronto com a finitude, a dor e a perda transforma o modo de ser e de significar a vida. Busca-se apreender como essas experiências-limite provocam rupturas e ressignificações na existência, revelando movimentos de sofrimento, reconstrução e busca de sentido diante da continuidade da vida.

Pesquisa Qualitativa e Método Fenomenológico

A pesquisa foi conduzida a partir de uma abordagem qualitativa e fundamentada nos princípios da Fenomenologia Existencial. Essa escolha metodológica visa compreender, de forma aprofundada, as vivências subjetivas dos participantes, captando os sentidos e significados que atribuem às experiências relacionadas a catástrofes e tragédias. A pesquisa busca identificar os aspectos mais relevantes a partir da perspectiva dos próprios participantes, valorizando a individualidade das percepções e das emoções expressas em seus relatos.

Participantes

Foram entrevistados quatro sobreviventes de catástrofes e tragédias, com idade mínima de 18 anos, com o objetivo de reunir relatos que contribuíssem de maneira significativa para a compreensão do tema. A amostragem buscou a diversidade, considerando a subjetividade das experiências vividas. A participação foi totalmente voluntária, respeitando a disponibilidade dos envolvidos. O anonimato e a confidencialidade foram assegurados, em conformidade com os princípios éticos da pesquisa.

Local

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas online, utilizando a plataforma Google Meet, previamente agendadas em dia e horário convenientes para os participantes. Durante a entrevista, foi solicitado que o(a) participante estivesse em um ambiente em que se sentisse confortável e seguro(a), com boa conexão à internet e microfone em condições adequadas, a fim de garantir a qualidade da comunicação. Caso se sentisse à vontade, o(a) participante poderia optar por manter a câmera ligada. A entrevista teve duração aproximada de quarenta minutos, sendo conduzida de forma a permitir que o(a) participante compartilhasse livremente sua experiência pessoal como sobrevivente de catástrofes e tragédias.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Vale ressaltar que as entrevistas online conduzidas no âmbito desta pesquisa foram realizadas de forma autônoma, sem qualquer vínculo institucional, configurando-se como uma iniciativa independente voltada exclusivamente à obtenção de dados para fins acadêmicos e contributivos à ciência.

Procedimentos

As entrevistas foram conduzidas de forma não estruturada, ou seja, sem roteiro fixo, permitindo que se desenvolvessem de maneira espontânea, a fim de favorecer relatos autênticos e preservar a expressão emocional dos participantes. O objetivo foi captar profundamente os significados subjetivos das experiências, respeitando a singularidade de cada narrativa. Os participantes deste estudo foram indicados por terceiros, sendo pessoas conhecidas por eles.

A análise dos dados foi realizada com base na técnica de análise de conteúdo, buscando identificar tanto questões individuais quanto temas, sentidos e padrões recorrentes nas narrativas, de modo a contribuir para uma reflexão mais ampla sobre os efeitos psicológicos e emocionais enfrentados por sobreviventes de desastres.

Aspectos Éticos

A pesquisa foi conduzida de acordo com as diretrizes éticas estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo o respeito aos direitos, à dignidade e à integridade dos participantes. Os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, a natureza voluntária de sua participação e seu direito de interromper a qualquer momento, sem prejuízos. O anonimato e a confidencialidade das informações foram assegurados, e os dados coletados foram usados exclusivamente para fins acadêmicos. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi enviado por e-mail, assinado pelo participante e reenviado antes do início da entrevista. A participação não envolveu custos para o participante. Caso ocorressem danos comprovados relacionados à pesquisa, o participante poderia solicitar a indenização conforme a legislação vigente. Este Trabalho de Conclusão de Curso foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Barão de Mauá, sob o parecer número 7.620.837.

Coleta de Dados

A coleta de dados na pesquisa qualitativa teve como foco principal compreender a complexidade e a subjetividade da experiência humana. Seu objetivo foi aprofundar a

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

compreensão dos aspectos subjetivos da realidade, investigando como as pessoas vivenciam, sentem e atribuem sentido aos acontecimentos que fazem parte de suas vidas.

Segundo Franco (2021), o luto é uma das emoções mais intensas que o ser humano pode experimentar, sendo capaz de provocar transformações profundas e duradouras na vida de quem o vivencia, indo muito além de uma experiência comum e suportável.

Deste modo, as pesquisadoras adotaram uma postura de escuta empática e reflexiva, buscando oferecer um espaço seguro para que os entrevistados pudessem expressar suas experiências de maneira autêntica. A condução das entrevistas foi aberta e flexível, sem um direcionamento rígido ou previamente estabelecido, permitindo que os relatos se desenvolvessem livremente. Dessa forma, pretendeu-se respeitar a singularidade de cada vivência e favorecer a emergência de sentidos e significados próprios dos participantes.

As entrevistas foram guiadas pela abordagem fenomenológica, que permitiu a coleta de informações diversificadas e profundas, possibilitando ao entrevistado explorar suas próprias perspectivas e narrativas. Como ponto de partida, foi utilizada uma pergunta norteadora: “Você poderia me contar como foi, para você, vivenciar essa tragédia/catástrofe e como tem sido a sua vida desde então?”. Essa metodologia foi compatível com o propósito de compreender, de forma sensível e respeitosa, as experiências vividas pelos participantes a partir de seu próprio olhar.

Fenomenologia

A fenomenologia teve início no século XX, a partir dos estudos de Edmund Husserl, influenciando pensadores como Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre e Maurice Merleau-Ponty. Essa abordagem filosófica busca compreender a essência dos fenômenos, partindo do princípio de que é necessário “suspender” o julgamento natural sobre as coisas para que se possa analisar sua intencionalidade de maneira pura (MARTINS, 2006). A intencionalidade refere-se ao direcionamento da consciência para algo, ou seja, ao sentido que se dá à experiência. Assim, o importante não é o objeto em si, mas o significado que ele adquire na vivência do sujeito.

Na perspectiva fenomenológica, sentimentos como a dor e o sofrimento são compreendidos em conexão com a finitude humana. Heidegger (1988) aponta que o contato do sujeito com a própria finitude o confronta com a noção de ser lançado no mundo, levando-o a perceber que ninguém, além de si mesmo, pode viver sua vida ou morrer sua morte. Essa concepção é reforçada por Ferreira (2001), ao destacar que o enfrentamento da finitude coloca o sujeito diante de sua existência singular e intransferível, o que intensifica a vivência do sofrimento de maneira subjetiva e autêntica.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

As entrevistas com os participantes foram analisadas com base no método fenomenológico proposto por Martins e Bicudo (1989), o qual foi desenvolvido em três etapas. Na primeira etapa, foi realizada uma escuta atenta das gravações, com o objetivo de transcrever detalhadamente cada entrevista, buscando captar o significado presente nos discursos, sem realizar interpretações. Na segunda etapa, houve uma nova escuta das gravações, desta vez com o foco na identificação das unidades de significado nos relatos dos participantes. Já na terceira etapa, foi conduzida uma reflexão aprofundada sobre essas unidades, a fim de identificar categorias essenciais e realizar a transposição da linguagem cotidiana para uma linguagem psicológica.

Após a finalização dessas etapas, conforme propõem Martins e Bicudo (1989), as pesquisadoras organizaram as experiências vivenciais dos participantes, com o intuito de compreender, de maneira concisa e característica, os sentidos expressos nos relatos sobre o tema da pesquisa.

Materiais utilizados durante a entrevista

Nesta pesquisa, foi utilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo que os participantes estivessem devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa, o sigilo de suas identidades e seu direito de interromper a participação a qualquer momento. Também foram utilizados recursos como gravador de áudio, com o objetivo de preservar todas as informações compartilhadas durante as entrevistas, além de materiais como caderno, lápis, borracha, caneta, notebook e/ou telefone celular. A coleta de dados foi guiada por uma pergunta norteadora.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisadas as falas dos entrevistados que sobreviveram a catástrofes e tragédias, vivenciando experiências de finitude. Embora cada experiência seja única, é possível identificar semelhanças nos relatos, que revelam fenômenos recorrentes na forma como os sobreviventes percebem e enfrentam a vida após o evento. Entre esses fenômenos, destacam-se: a continuidade da vida, marcada por mudanças de perspectiva e reavaliação de prioridades; a dimensão espiritual, refletida em fé, crenças ou reflexões existenciais; as perdas, não apenas materiais, mas também de vínculos e projetos pessoais; e sentimentos de angústia e ansiedade gerados pela sensação de falta de controle. Cada categoria reflete a experiência subjetiva dos participantes e será discutida com base nos relatos coletados, permitindo compreender como a finitude se manifesta na vivência de quem sobreviveu a situações extremas.

O instante que reverbera: as ressonâncias do acidente na continuidade da vida

A morte, enquanto possibilidade mais própria do ser, é também a dimensão que mais se evita na existência cotidiana, pois desperta angústia e a dolorosa sensação de impotência diante do inevitável. Heidegger (1988) aponta que, na maioria das vezes, o ser humano se ocupa em distanciar-se da finitude, imerso nas distrações do cotidiano. Vivemos como se ela não existisse, evitando refletir sobre sua presença constante em nossa trajetória. O medo do fim nos leva a afastar o pensamento da perda e da finitude.

Essa fuga da morte traduz o que Husserl denominou de “crise do sentido”, quando a racionalidade moderna perde sua conexão com a experiência vital. Segundo Husserl, a ciência moderna se afastou da vida concreta e da subjetividade, produzindo uma “perda de significado para a vida”. Assim, a negação da finitude se inscreve também como uma crise existencial do próprio “ser-no-mundo”.

No entanto, quando a morte se impõe de maneira abrupta — como nas catástrofes e tragédias —, ela rompe o idealizado ritmo previsível da existência e suspende o modo como o mundo até então se mostrava. Nesse instante de ruptura, o sujeito é lançado diante de sua própria vulnerabilidade, percebendo-se exposto ao imprevisível e ao incontrolável da existência.

No campo fenomenológico, a vivência do acidente não se reduz ao fato objetivo, mas se revela como uma experiência que atinge o ser em sua totalidade. O instante do acidente é descrito como a quebra abrupta da familiaridade do mundo — aquilo que antes se mostrava cotidiano, previsível e habitável, torna-se estranho, inóspito e ameaçador. Ferreira (2001) descreve que “a morte não é apenas um evento, mas uma presença que acompanha silenciosamente a existência”, desvelando o caráter finito e temporal do ser.

Anahí traduz o instante em que o mundo se suspende, e o sujeito se vê diante da presença concreta da morte, sentindo-se vulnerável e impotente:

Eu sentei no hospital, na recepção, e um rapaz que estava do meu lado, que tinha chegado também se sentindo mal, ele estava tossindo muito, pegou no sono, baixou a cabeça, quando a gente foi ver, ele tinha falecido... tinha morrido... morreu... e aí eu pensei ‘bom, agora é eu... a qualquer momento’. Eu enchi os olhos de lágrima e pensei... ‘É silencioso o negócio... a qualquer momento... a gente só para de respirar’.
(Anahí)

Nesse instante, a morte do outro se torna espelho de sua própria finitude. O outro — no sentido levinasiano — aparece como alteridade absoluta, convocando o eu à consciência de sua vulnerabilidade. Conforme Zanon (2020), “a alteridade apresentada por Lévinas é sempre relação ética do outro comigo, na qual o “eu” é responsável pelo cuidado do outro,

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

ultrapassando a barreira do egoísmo”. Assim, a presença do outro em sofrimento é também uma interpelação ética, um chamado à responsabilidade.

A experiência de Anahí carrega a revelação da precariedade do existir e a queda das defesas cotidianas que mascaram a inevitabilidade da morte. Heidegger (1988) afirma que, nesses momentos, o ser humano se descobre como “ser-para-a-morte” — ou seja, alguém que vive sabendo, ainda que inconscientemente, que pode deixar de existir a qualquer instante.

Anahí descreve essa experiência quando fala sobre sua vivência diante da tragédia: “Se eu tivesse ficado mais talvez 40... 50 segundos ali... teria sido suficiente para eu asfixiar e cair... porque as pessoas caíam... elas respiravam aquela fumaça e desmaiavam... e morriam.”

Amarílis também aponta essa vivência do limite. Em sua fala, é possível sentir o instante em que o medo e a impotência tomam conta, quando o mundo se rompe e não há mais o que fazer:

Eu me deparei com a morte talvez ali no momento do estouro. Eu acho que foi o único momento em que eu pensei que eu iria morrer. Eu achei que eu ia morrer ali na hora porque [...] eu coloquei os braços no rosto, estava esturricante, e eu achei que era o meu fim, não tinha o que fazer. (Amarílis)

O sentimento de não ter controle é o que marca o instante traumático. O mundo perde o sentido por alguns segundos e tudo o que antes era conhecido se desmancha. É o que a fenomenologia chama de “colapso do sentido”, o momento em que o ser não sabe mais onde se apoiar.

O trauma não se limita ao momento do acontecimento. Ele reverbera no tempo, instaurando novas formas de sentir, perceber e habitar o mundo. Franco (2021) aponta que as perdas traumáticas instauram uma espécie de luto existencial — não apenas pela ausência dos que morreram, mas pela perda do próprio modo de ser anterior ao evento.

Anahí, novamente, traduz essa continuidade do impacto em gestos e sintomas cotidianos. A ansiedade, o medo, o pânico e os rituais de vigilância revelam que o corpo permanece em estado de alerta, como se o perigo ainda estivesse à espreita: “Logo depois do incêndio eu percebi que isso estava me gerando ansiedade... pânico... então eu tinha que dormir com o abajur ligado... para tomar banho, eu entrava no banheiro e eu não conseguia fechar a porta...”

Em Magnólia, os efeitos do trauma aparecem de forma concreta no corpo e no ambiente. O corpo manifesta o sofrimento através de sintomas físicos, enquanto o espaço da casa, antes associado à segurança, passa a representar a dor e a perda:

Eu fiquei três dias sem dormir... fiquei seis meses sangrando... me deu uma hemorragia por dentro... o emocional meu foi a zero. Eu tive problemas... eu não

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

dormia à noite... eu tive que mudar da minha casa... porque nós fazíamos muita festa lá... e eu via eles em todo lugar. (Magnólia)

O trauma, assim, ultrapassa o momento do acidente e se prolonga na vida cotidiana. O corpo se torna um lugar de memória, onde o vivido retorna em forma de dor e exaustão. A casa, por sua vez, deixa de ser um espaço de acolhimento e passa a carregar a presença constante da ausência, evidenciando como a experiência da perda modifica a relação do sujeito com o próprio mundo.

Em Hibisco, a reverberação do trauma se manifesta de maneira distinta. O retorno para a casa, após a experiência de quase morte, revela uma nova forma de perceber o mundo. Aquilo que antes passava despercebido — as cores, os objetos, o simples estar em casa — adquire um novo significado: “Quando eu cheguei em casa do hospital [...] comecei a olhar ao redor [...] Eu nunca tinha percebido como a minha casa era colorida [...] me deu uma crise de choro de estar em casa de volta.”

O reencontro com a vida desperta em Hibisco uma emoção intensa, marcada pela gratidão e pela consciência da finitude. A experiência do limite parece ter ampliado sua sensibilidade para o cotidiano, mostrando que o trauma também pode gerar transformações na forma de existir.

Como aponta Arantes (2016), “diante da morte, o sujeito é convocado a reaprender a viver, pois é nesse confronto com a finitude que a vida adquire profundidade e sentido”. Nesse sentido, o olhar de Hibisco traduz a reconstrução de um vínculo com a vida, agora atravessado pela consciência da perda.

De modo semelhante, Anahí expressa uma mudança profunda em sua relação com a existência após ter estado tão próximo da morte. Sua fala evidencia como o contato com o limite pode provocar uma nova forma de estar no mundo, marcada pela urgência de viver e pela presença constante da lembrança do trauma: “Quando tu tá tão próximo da morte [...] parece que tu tem uma gana de viver ao máximo assim. [...] Parece que a gente liga o modo de ser sobrevivente o tempo todo.”

A “gana de viver” descrita por Anahí revela o paradoxo da experiência traumática: o mesmo acontecimento que ameaça a vida desperta o desejo de afirmá-la. O sujeito passa a viver com intensidade, mas também com a consciência permanente da vulnerabilidade humana.

Conforme Perry e Winfrey (2022), o trauma “não se limita ao evento em si, mas molda o modo como pensamos, sentimos e reagimos ao mundo, reconfigurando nossas relações com o corpo e com o tempo”. Assim, o instante do acidente não se encerra no momento, mas

continua a ressoar na existência, transformando-se em força e em lembrança, convivendo simultaneamente como impulso e como ferida.

O impacto de permanecer: a experiência de ser sobrevivente

Sobreviver, no contexto de catástrofes e tragédias, ultrapassa a mera continuidade biológica. Trata-se de enfrentar a experiência paradoxal de permanecer quando outros não puderam. As narrativas dos participantes revelam a complexidade desse viver — atravessado por sentimentos de culpa, gratidão e estranhamento diante da própria existência.

O trauma não se encerra no instante do acontecimento: ele se inscreve no corpo e na memória, reaparecendo em fragmentos do cotidiano. O sobrevivente passa a habitar um entre-lugar, situado entre o “antes” e o “depois”, onde se torna necessário reconstruir o sentido da vida.

Essa ideia encontra eco em Franco (2021), que afirma que “a experiência do luto e do trauma não diz respeito apenas à perda do outro, mas também à perda de partes de si, de identidades, de modos de estar no mundo”. O sobrevivente, portanto, é alguém que precisa reinventar a própria existência diante do abismo da ausência.

Ao mesmo tempo, a consciência da perda e da desigualdade do destino convoca o sujeito a um confronto ético e existencial. Permanecer vivo adquire um peso ambíguo — é, simultaneamente, bênção e fardo. A sobrevivência se torna uma forma de presença marcada pela ausência, na qual a vida que continua carrega a lembrança constante da morte.

Franco (2021) denomina essa condição de “ferida ética”, em que o sobrevivente carrega a dor de ter sido poupado. O luto, aqui, não é apenas pela morte dos outros, mas pela impossibilidade de compreender por que a vida se manteve.

Anahí expressa essa tensão de forma direta:

Durante um bom tempo ficava aquela sensação de que parece que era injusto, era errado eu ter sobrevivido, sabe? Porque a gente acabava tendo contato com os pais das pessoas que tinham morrido [...] e existia uma certa sensação assim de... Ah, por que meu filho morreu e tu não? (Anahí)

A culpa que emerge é existencial: não decorre de uma ação, mas de uma condição. É o peso de estar vivo — de ser o “resto” de uma história que terminou para outros.

Na perspectiva fenomenológica, esse sentimento expressa o movimento do ser lançado ao absurdo da contingência, àquilo que não se pode explicar. Ferreira (2001) observa que “a experiência do limite revela o homem como um ser que não domina a morte, mas é constantemente por ela interpelado”.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Hibisco vive essa ambiguidade de modo semelhante. Sua fala revela o desconforto com o fato de que sua vida seguiu enquanto a dos amigos ficou suspensa:

Eu fiquei com uma sensação muito ruim, fiquei muito triste, uma sensação de desconforto, de culpa mesmo [...] pra mim tá dando tudo certo [...] e a vida dele parou, né, o cara ficou em casa com a mãe, o pai, sem ver a vida dele ir pra frente. (Hibisco)

O sobrevivente se percebe dividido entre o impulso de viver e a fidelidade à memória dos que se foram. A continuidade da vida parece, paradoxalmente, um ato de deslealdade. Essa vivência reflete o que Viktor Frankl (1991) identifica como a tarefa de transformar o sofrimento em propósito, de atribuir sentido à sobrevivência.

Frankl (1991, p. 112) escreve: “O homem não é destruído pelo sofrimento, mas pela falta de sentido diante do sofrimento”. Assim, a permanência adquire uma dimensão ética: viver torna-se um ato de responsabilidade e testemunho.

Amarílis, por sua vez, fala do período pós-acidente como um tempo de enfrentamento consigo mesmo. A dor física e emocional cede lugar a um processo de aceitação e reconstrução:

Acho que o sentimento de pena, de dó, é muito prejudicial [...] eu acho que eu mesmo estava com pena de mim também [...] esse período foi até pior do que o que eu fiquei dentro do hospital. Eu tinha que me encarar e encarar a minha realidade, que não ia mudar mais, e me aceitar e verificar o que eu ia fazer. (Amarílis)

A fala de Amarílis expressa o retorno do sujeito a si mesmo, após a perda das referências que sustentavam seu modo anterior de existir. O momento pós-trauma se apresenta como uma travessia: o sobrevivente precisa confrontar não apenas as lembranças do acidente, mas também o novo corpo, as sequelas e o sentimento de descontinuidade com quem era antes.

Há, nesse movimento, uma espécie de reaprendizado do ser, em que o sujeito tenta reconstruir um sentido para viver dentro de uma realidade irrevogável. Benites, Neme e Santos (2023) ressaltam que “a espiritualidade se torna um recurso essencial na reconstrução da identidade do sujeito diante da finitude, permitindo-lhe ressignificar o sofrimento e o medo”.

Do ponto de vista fenomenológico, o que se revela é o esforço de reconciliação com a própria existência — um processo doloroso, mas necessário, de reapossar-se da vida depois que o mundo conhecido se rompeu. Aceitar-se, aqui, não significa conformar-se, mas reconhecer a própria vulnerabilidade como parte constitutiva do existir.

Amarílis mostra, em sua fala, que sobreviver não é simplesmente continuar, mas aprender a habitar novamente um corpo e um tempo marcados pela perda.

Magnólia, ao refletir sobre o sentido da morte e da permanência, expressa uma aceitação serena da finitude: “A gente não sabe, não tem certeza de nada nessa vida. A certeza que a gente tem é que a nossa hora vai chegar um dia.” (Magnólia)

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Sua fala evidencia uma compreensão amadurecida da existência, que nasce do confronto direto com a morte. O contato com o limite parece ter despertado em Magnólia uma forma mais autêntica de estar no mundo, em que a vida é reconhecida como passageira e, justamente por isso, mais preciosa.

Como destaca Branco, Ribeiro e Bovo (2023), “a consciência da finitude desperta no sujeito a valorização da experiência vivida e o reconhecimento da fragilidade como parte da condição humana”. O tempo deixa de ser apenas sucessão de dias e passa a ganhar profundidade: cada instante se torna uma oportunidade de presença e gratidão.

Essa transformação não se restringe a uma mudança de perspectiva, mas implica uma cisão no modo de ser — um “antes” e um “depois” da tragédia. O sobrevivente emerge como alguém atravessado pela experiência da perda, que carrega consigo a memória do acontecimento e a responsabilidade de continuar.

O viver, então, se torna um ato ético e testemunhal: existir passa a significar também dar sentido àquilo que foi vivido, manter viva a lembrança dos que não permaneceram.

Anahí, em contraste, expressa a tensão entre o desejo de seguir e a vontade de cessar o sofrimento: “Ficava uma sensação que parece que a gente só ia acertar as contas com a própria vida se nós também deixássemos de existir”. Sua fala revela a face sombria da sobrevivência — aquilo que Franco (2021) denomina “culpa da permanência”, quando o sujeito sente que viver é, de algum modo, uma injustiça.

Elias (2003), ao discutir a dor simbólica da morte, observa que “a dimensão espiritual do sofrimento emerge quando o sujeito se vê diante da impossibilidade de controlar a vida e o morrer, precisando ressignificar o próprio existir”. Diante da perda e da desigualdade do destino, o sujeito sente que viver é um fardo que precisa ser justificado. No entanto, é nesse confronto com o absurdo da existência que pode surgir também a possibilidade de reconstrução.

Na perspectiva fenomenológico-existencial, ser sobrevivente é estar lançado à tarefa de refazer o vínculo com o mundo e com o tempo. Significa reaprender a viver em meio às ruínas, ressignificando a dor e transformando o trauma em testemunho.

Como sublinha Arantes (2016), “enfrentar a morte é também um modo de reencontrar o sentido da vida”. O impacto de permanecer, portanto, não é apenas sofrimento, ele pode se tornar abertura para um novo modo de existir — mais consciente, mais vulnerável e, paradoxalmente, mais vivo.

A transcendência como amparo: o entrelaço entre fé, esperança e espiritualidade após a tragédia

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Em situações nas quais a razão não oferece explicações suficientes, o ser recorre às dimensões que ultrapassam o concreto e o mensurável. A espiritualidade emerge como um campo simbólico de sustentação e de sentido. Após a vivência de uma tragédia, essa busca pelo transcendente se manifesta como movimento de reorganização psíquica e existencial, no qual a fé e a esperança tornam-se fios condutores para reconstruir o sentido da vida interrompida.

Observa-se que a fé aparece como um recurso de enfrentamento, uma forma de “ancoragem” diante do imprevisível. Como expressa Magnólia: “Eu fechei meu olho e falei: meu Deus, cuida dos meus filhos, obrigada por tudo que eu vivi aqui na Terra, segura a minha mão... e abri meu olho, falei: estou pronta, pode me levar...”. Nesse cenário, a espiritualidade se configura como um diálogo íntimo com o divino, em que a entrega não representa resignação, mas confiança — uma tentativa de reconciliar-se com a finitude e de encontrar serenidade na incerteza.

Conforme expõe Hibisco, a fé também pode assumir contornos ambíguos, oscilando entre a crença e o questionamento:

A minha fé já era uma fé quebradiça, sabe? Uma fé fraca. Tíbia, como eles falam, né? [...] Me ajudava nesse sentido de tipo, eu não posso fazer nada, os médicos fazem o que podem, então vamos botar mais um fator na equação aí, não vai fazer mal, né? Rezar para eles não vai fazer mal. (Hibisco)

Essa relação com o transcendente reflete o que autores como Franco (2021) e Arrieira (2016) destacam sobre a espiritualidade em contextos de sofrimento: trata-se de uma experiência subjetiva, que não depende de religiosidade institucional, mas da busca por um sentido que transcenda a dor. A espiritualidade, nesses termos, atua como dimensão integradora do ser, permitindo que o indivíduo resignifique a perda, o medo e a própria existência. Ao vivenciar a tragédia, o sujeito não necessariamente “supera” o trauma, mas reconstrói sua narrativa de vida, atribuindo-lhe um novo significado.

A fala de Amarílis reforça essa dimensão integradora da espiritualidade:

Eu senti uma força espiritual muito forte, talvez por várias pessoas estarem rezando, orando por mim, eu senti uma paz que eu não sei explicar... Eu acho que nunca mais senti isso, o que eu senti quando eu estava internado no hospital. (Amarílis)

Essa vivência de paz, em meio ao caos, revela o caráter transcendental da fé como experiência de conexão com algo maior que o próprio sofrimento. A sensação descrita transcende o corpo físico e o tempo cronológico, evocando o que Arrieira (2016) denomina de “presença espiritual de sentido”, na qual o indivíduo, mesmo diante da morte, encontra serenidade e continuidade.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Há ainda uma clara tentativa de compreender a tragédia como parte de um destino ou propósito — “foi como tinha que ter sido”, “as pessoas estavam onde tinham que estar”. Tal postura não implica conformismo, mas representa uma elaboração simbólica da experiência traumática, onde o sofrimento é reinserido em um campo de sentido.

Como afirma Anahí: “Nós podemos colocar num campo quase que espiritual... cada pessoa tem uma trajetória aqui, um momento, e as pessoas estão nos lugares que têm que estar naquele momento.” Essa visão se aproxima da ideia de transitoriedade da vida, discutida por Silva (2018), na qual o reconhecimento dos ciclos de nascimento e morte permite compreender a existência como passagem, e não como ruptura definitiva.

Assim, a fé e a espiritualidade funcionam como campo de sentido que possibilita o enfrentamento da finitude, permitindo que o indivíduo reorganize suas referências internas e restabeleça vínculos com a própria vida. A esperança, nesse contexto, não nega a tragédia, mas a integra. Dessa forma, a transcendência pode ser compreendida como amparo existencial — um espaço simbólico onde fé, esperança e espiritualidade se entrelaçam para sustentar o sujeito diante da imprevisibilidade da morte.

A tragédia, ao desestruturar o cotidiano, desperta uma abertura ao sagrado, e é nesse movimento que o indivíduo encontra possibilidades de reconciliação com o vivido e de continuidade da existência, mesmo após a ruptura. A espiritualidade, portanto, atua como elo entre o finito e o infinito, entre o humano e o mistério, transformando a dor em possibilidade de sentido.

Quando a vida se refaz: a abertura ao novo sentido do existir

A experiência da morte, sobretudo quando ocorre de forma súbita e traumática, produz um abalo que ultrapassa o corpo e alcança a estrutura existencial do sujeito. Quando a finitude irrompe em um contexto inesperado — como em acidentes ou catástrofes —, ela rompe a ilusão de continuidade e evidencia o quanto a vida é, em sua essência, impermanente. O impacto é ainda maior quando a morte envolve pessoas jovens ou saudáveis, pois confronta a representação social que associa o morrer à velhice e ao adoecimento. Nesses casos, o acontecimento trágico revela que a morte não é um episódio futuro, mas uma possibilidade sempre presente, que acompanha o existir desde o nascimento.

Essa consciência abrupta da finitude desencadeia uma crise de sentido: o indivíduo é convocado a confrontar-se com a perda de planos, identidades e referências. Contudo, paradoxalmente, é nesse movimento que emerge a possibilidade de ressignificação da vida. A

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

tragédia atua como um ponto de inflexão — um “furacão”, como expressa Hibisco —, capaz de desestabilizar, mas também de reorganizar o modo de “ser-no-mundo”.

Quando você tá no olho do furacão, você não vê as coisas de um modo diferente, né? O acidente me empurrou pra sair disso, é loucura dizer, mas, acidente me trouxe esperança, me trouxe a possibilidade de... ‘não, dá pra fazer diferente’. Se eu não tivesse tomado essa pancada aí, não teria parado pra repensar as coisas. (Hibisco)

A partir dessa ruptura, o sobrevivente é impulsionado a revisitar seu passado, valorizar o presente e projetar novos sentidos para o futuro.

A perspectiva existencial de Heidegger (1988) ajuda a compreender esse processo: a morte, enquanto possibilidade mais própria do ser, revela o limite e, simultaneamente, o fundamento da existência. É diante dela que o ser humano pode autenticamente se apropriar de si, pois é na consciência da finitude que o viver se torna mais genuíno. Assim, a morte, longe de representar apenas o fim, mostra-se como dimensão constitutiva da vida — uma presença silenciosa que dá profundidade à existência.

É possível visualizar essa passagem da dor à reconstrução. Amarílis narra: “Depois do dia do acidente [...] eu desabafei, chorei, só que foi bom, porque desse dia pra frente eu consegui voltar a viver.”

Esse “voltar a viver” não significa retorno ao que era antes, mas o início de um novo modo de ser, em que a consciência da fragilidade se converte em força vital. A vivência traumática, portanto, não anula a esperança; ao contrário, desperta um movimento de reconstrução, como se o sujeito, ao tocar o limite, reencontrasse o valor da própria existência.

De acordo com Frankl (1991), o sofrimento, quando assumido de forma consciente, pode se transformar em fonte de sentido. Para o autor, o homem é capaz de encontrar significado mesmo nas condições mais adversas, e é justamente o sentido — e não o prazer ou o poder — que o mantém vivo.

Esse princípio manifesta-se na vontade de ajudar outros, retomar projetos e reconstruir vínculos. Amarílis afirma: “Hoje eu valorizo pequenas coisas [...] eu tento passar um pouco da minha experiência, ajudar. Hoje, eu acho que virei até referência na família.” O gesto de transformar a própria dor em contribuição ao outro representa a essência do que Frankl denomina autotranscendência: o ser humano encontra sentido ao direcionar-se para além de si, para causas, pessoas e valores.

Nessa mesma linha, Kübler-Ross (1969) descreve que o contato com a morte pode suscitar uma mudança profunda na escala de valores, levando à valorização do presente, à empatia e à busca por autenticidade.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Após atravessar a experiência do limite, muitos sobreviventes demonstram uma abertura maior para o essencial da vida — as relações, a fé, o amor, o cotidiano simples. Amarílis confirma esse movimento ao dizer: “Pelo menos uma vez na semana eu vou voltar pra igreja [...] tá sendo muito bom pra mim.” A espiritualidade, antes uma crença distante, torna-se agora vivência concreta, integradora, que sustenta e renova.

A tragédia, portanto, pode ser compreendida como um agente de autodesenvolvimento e de reconstrução da identidade. Hibisco relata:

A tragédia pela qual eu passei acabou tendo um efeito em mim que foi mais positivo. A ideia de ter passado por isso acaba gerando revisões na vida, né? Por conta de uma tragédia, eu pude ir pra outra fase. Eu acho que isso me ajudou. Eu quis mudar a minha vida, pensei: não quero mais a loucurada, não quero mais trabalhar nessas empresas. (Hibisco)

Concomitantemente, Amarílis afirma:

Eu era faxineiro, me acidentei, não desisti, me formei em informática e em 2015 em Direito. Pensei numa profissão que eu não ia depender de uma pessoa me analisar e talvez enxergar a minha deficiência primeiro do que a minha capacidade. Então eu falei: eu vou me formar em Direito, porque eu vou depender só de mim mesmo. Eu vou conseguir meus clientes e eu provar pra mim mesmo a minha capacidade. Não queria ninguém me avaliando preconceituosamente no mercado de trabalho. (Amarílis)

Essas narrativas mostram que, embora o trauma traga dor, ele também pode abrir espaço para o crescimento e para o fortalecimento do eu. A ferida se transforma em passagem, e o sofrimento, em aprendizado.

Nesse processo, ocorre o que Franco (2021) denomina integração simbólica da perda: o sujeito incorpora a experiência de modo que ela se torne parte da própria história, sem mais dominá-la. A vida se reorganiza em torno de novos significados, e a dor passa a coexistir com o reconhecimento da capacidade de seguir. A tragédia, então, não define o ser, mas compõe sua trajetória — um marco entre o antes e o depois, que reconfigura sua forma de estar no mundo.

A partir da ótica fenomenológica, viver o trauma é reencontrar o próprio existir. O sobrevivente passa a reconhecer-se como parte de um ciclo em que a morte e a vida se entrelaçam continuamente. Como enfatiza Elias (2003), a ressignificação da dor é um movimento simbólico e processual, no qual o sofrimento se converte em possibilidade de reconstrução subjetiva. Assim, o acidente não é apenas um evento de destruição, mas um convite à consciência da impermanência e à redescoberta de si mesmo.

Em síntese, o renascimento após a tragédia se dá na medida em que o sujeito se reconcilia com sua própria vulnerabilidade e passa a viver com mais inteireza. A experiência traumática, ao desnudar a efemeridade da existência, revela também a potência da vida. Como expressa Amarílis: “ninguém quer passar por isso, mas cê sai revitalizado, cê sai fortalecido,

porque cê começa a dar valor a pequenas coisas”. E, em paralelo, supracitado por Hibisco: “Se não tivesse tomado essa pancada, eu não ia parar pra repensar as coisas.” Nesse repensar, o sobrevivente reencontra o sentido de existir, ressignifica o passado e se abre ao novo — tornando-se, enfim, mais vivente do que sobrevivente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das narrativas analisadas, foi possível compreender como o enfrentamento da finitude transforma o modo de ser e de atribuir sentido à existência. As experiências descritas revelaram que sobreviver ultrapassa a continuidade biológica: constitui uma jornada marcada pela vulnerabilidade, pela culpa e pela necessidade de reconstruir a vida.

Ao longo das entrevistas, percebeu-se que o trauma se estende para além do acontecimento, reverberando no corpo, na memória e nas interações do indivíduo com o mundo. Este momento simboliza o “colapso do sentido”, conforme descrito pela fenomenologia, rompendo a familiaridade do cotidiano que, segundo Heidegger (1988), expõe o ser à sua essência mais autêntica: o “ser-para-a-morte”. O trauma, portanto, não é o fim, mas uma presença que transforma e redefine a forma de existir.

A continuidade após a tragédia trouxe à tona um dilema ético e existencial. As experiências foram marcadas por emoções de culpa e gratidão, refletindo o que Franco (2021) chama de “ferida ética”: a tensão entre honrar aqueles que partiram e seguir com a própria trajetória. Sob a perspectiva fenomenológica, o sobrevivente é convidado a se reconciliar com o acaso e a reinventar sua presença no mundo, em um processo que espelha a busca de sentido frente ao sofrimento, conforme descrito por Frankl (1991).

A espiritualidade surgiu como um elemento de transcendência e reorganização simbólica, proporcionando ao indivíduo a oportunidade de reencontrar o mistério da existência. Como apontam Franco (2021) e Arrieira (2016), ela não se limita à religiosidade institucional, mas representa uma dimensão ontológica do ser, que procura significado para além do que pode ser medido. Dessa forma, a fé e as crenças mostraram-se como caminhos de reconexão com a vida e de acolhimento do inexplicável.

Por fim, este trabalho reafirma que a dor, quando acolhida, pode se transformar em uma fonte de significado e de mudança. O reencontro com a vida manifestou-se como um processo de renascimento e autenticidade — um movimento que não nega o passado, mas o incorpora como parte da própria existência. Assim, o sofrimento deixa de ser visto apenas como uma

ruptura e se torna o ponto de partida para uma reconstrução subjetiva, reafirmando a força do ser diante da finitude.

REFERÊNCIAS

ARANTES, A. C. Q. **A morte é um dia que vale a pena viver**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2016.

ARRIEIRA, I. C.; et. Al. Espiritualidade e o processo de morrer: reflexões de uma equipe interdisciplinar de cuidados paliativos. **Avances en Enfermería**, Bogotá, v. 34, n. 2, p. 137-147, 2016. Disponível em: file:///C:/Users/apto-/Downloads/Espiritualidade%20e%20o%20processo%20de%20morrer%20(1).pdf. Acesso em: 13. set. 2025.

BENITES, A. C.; NEME, C. M. B.; SANTOS, M. A. Significados da espiritualidade para pacientes com câncer em cuidados paliativos. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [S. l.], v. 34, n. 2, 2023. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/7662?utm>. Acesso em: 13. set. 2025

BRANCO, C. C. S.; RIBEIRO, M. H. G.; BOVO, V. C. **Vida e/ou finitude**: Um estudo fenomenológico sobre a morte e o morrer para pacientes em cuidados paliativos. 2023. 50 f. TCC. Centro Universitário Barão de Mauá, Ribeirão Preto, 2023. Disponível em: VIDA E_OU FINITUDE (1).pdf. Acesso em: 23. ago. 2025

ELIAS, A. C. A. Re-significação da dor simbólica da morte: relaxamento mental, imagens mentais e espiritualidade. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 21, n. 3, p. 92–97, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/b7yM94bRSQhsLk4Mnx6nk4r/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 13. set. 2025.

FERREIRA, M. **Fenomenologia e finitude**: o existir humano diante da morte. Lisboa: Fim de Século, 2001.

FRANCO, M. H. P. **O luto no século 21**. São Paulo: Summus, 2021.

FRANKL, V. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 1991.

HEIDEGGER, M. **Ser e Tempo**. Petrópolis: Vozes, 1988.

HUSSERL, E. **A crise das ciências europeias e a fenomenologia transcendental**. Trad. Bookey App. Lisboa: Centro de Filosofia da Universidade de Lisboa, 2021. Disponível em: <https://cdn.bookey.app/files/pdf/book/pt/a-crise-das-ci%C3%A2ncias-europeias-e-a-fenomenologia-transcendental.pdf>. Acesso em: 07. out. 2025.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 1969.

MARTINS, J.; BICUDO, M.A.V. **A pesquisa qualitativa em psicologia**: fundamentos e recursos básicos. São Paulo: EDUC, 1989.

MARTINS, J. **Estudos sobre existencialismo, fenomenologia e educação**. São Paulo: Centauro, 2006.

PERRY, B. D.; WINFREY, O. **O que aconteceu com você?** Uma visão sobre trauma, resiliência e cura. Rio de Janeiro: Sextante, 2022. Acesso em: file:///C:/Users/apto/Downloads/O%20que%20aconteceu%20com%20voc%C3%AA%20Uma%20vis%C3%A3o%20sobre%20trauma,%20resili%C3%Aancia%20e%20cura%20(Oprah%20Winfrey%20%20Bruce%20D.%20Perry)%20(Z-Library)%20(1).pdf. Acesso em: 23. ago. 2025

SILVA, R. L. O sentido da espiritualidade na transitoriedade da vida. **Revista da Abordagem Gestáltica**, Pelotas, v. 24, n. 1, p. 81-89, 2018. Disponível em: file:///C:/Users/apto/Downloads/O%20sentido%20da%20espiritualidade%20na%20transitoriedade%20da%20vida%20(2).pdf. Acesso em: 27. ago. 2025

ZANON, A. O princípio da alteridade de Lévinas como fundamento para a responsabilidade ética. **Perseitas**, Medellín, v. 8, p. 75–103, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4989/498965770005/html/#:~:text=A%20alteridade%20apresentada%20por%20esse,n%C3%A3o%20podendo%20gerar%20viol%C3%Aancia%20alguma>. Acesso em: 02. out. 2025.