

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA

Luto e Pensamento Contrafactual: Compreensão e Avaliação das Dinâmicas Individuais
sobre o Luto Familiar

Autora: Natalia Novaes Bueno da Costa

Orientadora: Prof^a Patrícia Schelini

SÃO CARLOS

2025

Resumo

O presente estudo explorou a relação entre o pensamento contrafactual e o processo de luto em indivíduos que experienciaram a perda de um ente querido. Investigando dimensões variadas dos pensamentos contrafactuais durante o luto, o estudo buscou analisar as dimensões dos pensamentos contrafactuais, sua relação com a culpa, e a prevalência de pensamentos ascendentes e descendentes, além de sua funcionalidade na elaboração do luto e a associação com o luto patológico. Por meio de uma abordagem qualitativa, participantes que estavam em processo de luto há mais de um ano compartilharam suas experiências, revelando que 70% relataram culpa associada a pensamentos ascendentes, como “por que eu não dei mais atenção?”. A ausência de pensamentos descendentes foi atribuída à gravidade do evento, corroborando a literatura que indica sua eficácia limitada em aliviar o desconforto em situações de grande impacto emocional. Embora os pensamentos contrafactuais possam auxiliar na elaboração emocional e no aprendizado, seu impacto mostrou-se ambíguo: 30% dos participantes identificaram efeitos positivos, enquanto o restante relatou efeitos negativos ou mistos. Os achados contribuíram para o entendimento teórico e prático sobre o luto, fornecendo insights para intervenções terapêuticas mais eficazes.

Palavras-chave: Pensamento contrafactual; Luto; Luto Patológico; Culpa.

Abstract

This study explored the relationship between counterfactual thinking and the grieving process in individuals who experienced the loss of a loved one. Investigating various dimensions of counterfactual thoughts during grief, the study aimed to analyze the dimensions of counterfactual thinking, its relationship with guilt, the prevalence of upward and downward thoughts, as well as its functionality in the elaboration of grief and its association with pathological grief. Through a qualitative approach, participants who had been grieving for over a year shared their experiences, revealing that 70% reported guilt associated with upward thoughts, such as 'Why didn't I pay more attention?'. The absence of downward thoughts was attributed to the severity of the event, supporting the literature indicating its limited effectiveness in alleviating discomfort in emotionally intense situations. While counterfactual thoughts may aid in emotional processing and learning, their impact proved to be ambiguous: 30% of participants identified positive effects, while the remainder reported negative or mixed effects. The findings contributed to the theoretical and practical understanding of grief, providing insights for more effective therapeutic interventions.

Keywords: Counterfactual Thinking; Grief; Pathological Grief; Guilt;

Introdução

Na última temporada da série “Jovem Sheldon”, o pai de Sheldon, George, se despede de sua família no café da manhã para ir trabalhar. Na parte da tarde, eles recebem a notícia de seu falecimento. Diante de tantas expressões do luto, como raiva, tristeza e isolamento, presente entre os membros da família, Sheldon entra em um looping no qual imagina diversos cenários alternativos àquele último café da manhã. Ele se imagina pedindo carona ao pai ou falando “eu te amo”. Ele sente arrependimento e culpa por não ter demonstrando mais seu amor e por, às vezes, não notar o pai no seu dia a dia. Ele se questiona se o pai sabia que ele o amava. A série aborda de maneira cotidiana e realista como seria a perda de uma pessoa, inclusive retratando a relação do luto e os pensamentos imaginativos, através dos inúmeros cenários que o protagonista fantasia e que são mostrados ao público. Esses pensamentos são comuns no processo de luto, pois envolvem a tentativa de recriar o passado em busca de conforto ou resolução emocional, muitas vezes alimentados pela culpa ou pelo arrependimento (Neimeyer et al., 2021).

Tais pensamentos surgem a partir de eventos que ocorrem de maneira diferente do planejado ou do habitual e fazem as pessoas imaginarem o que poderia ter acontecido se tivessem feito algo diferente do fato ocorrido (Byrne, 2005), e, por isso, são chamados de contrafactuais (PC). Geralmente esse tipo de pensamento está associado a acontecimentos negativos (Roese, 1997) e é iniciado pelo tão familiar "E se..." Os pensamentos contrafactuais (PCs) são exercícios mentais que nos levam a considerar cenários alternativos à realidade. Eles são hipotéticos e especulativos, surgindo frequentemente de maneira espontânea (Faccioli, 2017).

Apesar de ser importante descrever os PCs de maneira objetiva como suposições, esse processo imaginativo pode se manifestar de diversas formas, como o fato de poderem ser ascendentes ou descendentes (Ciconi, 2022). Os pensamentos ascendentes levam em

consideração cenários nos quais o resultado real "não é tão ruim assim", permitindo uma perspectiva mais otimista (por exemplo, "fui mal na prova, mas poderia ter sido pior"). Já os pensamentos descendentes criam cenários imaginativos em que o resultado é melhor do que o que realmente aconteceu (por exemplo, "se eu tivesse estudado mais, teria obtido uma nota melhor"). Geralmente, quando se menciona o PC, pensa-se nele na forma descendente. Além disso, os PCs podem ser classificados como aditivos, subtrativos ou substitutivos, autorreferentes ou heterorreferentes (Ciconi, 2022).

Quando o PC é aditivo, envolve a consideração de ações que não ocorreram, mas que poderiam modificar a realidade, como o exemplo de estudar mais. Quando é substitutivo, refere-se à ponderação de como as coisas seriam se uma decisão (X) fosse tomada em vez de outra (Y). Por outro lado, o PC subtrativo considera a remoção de um evento que ocorreu, como quando alguém se atrasa e considera o que teria acontecido se não tivesse se atrasado.

Já quando são autorreferentes, envolvem reflexões sobre como as ações pessoais ou escolhas poderiam ter alterado o curso dos eventos, enquanto heterorreferentes, o foco está na ação do outro para modificar acontecimentos.

Há alguns anos, a pesquisa sobre pensamentos contrafactuais considera os achados das neurociências. Uma revisão abrangente sobre a neurociência (Hoeck et al, 2015) do raciocínio contrafactual compilou descobertas que sustentam uma perspectiva neurocognitiva sobre esse tipo de pensamento. De acordo com essa abordagem, o raciocínio contrafactual engloba uma rede de regiões cerebrais, incluindo o córtex pré-frontal, responsável por funções como representação de objetivos alternativos, motivações e inferências que possibilitam a modificação de comportamento e a adaptação do indivíduo. Essa nova visão das cognições relacionadas a eventos passados tem contribuído para um entendimento mais profundo dos processos cognitivos subjacentes ao raciocínio contrafactual e de sua relevância para a cognição humana de forma mais ampla (Justino, 2017). Esses insights são cruciais para

compreender a dinâmica do pensamento contrafactual no cérebro e são de grande valor para profissionais clínicos, pois auxiliam na obtenção de uma compreensão mais aprofundada dos desafios enfrentados por seus pacientes (Justino, 2017).

Os pensamentos contrafactuais também são estudados devido à sua funcionalidade para o indivíduo. Este processo imaginativo e reflexivo tem uma função adaptativa, permitindo o aprendizado, a mudança de comportamento, a resolução de problemas, negociação, desempenho acadêmico e regulação emocional (Faccioli, 2017; Prado, 2021; Setti, 2021). Além disso, esses pensamentos podem evocar uma gama de emoções, incluindo, ansiedade, arrependimento, culpa, alívio e gratidão (Byrne, 2016; Faccioli, 2017). Quando imaginado que uma mudança de personalidade evitaria uma situação adversa, geralmente a vergonha está vinculada ao PC, quando ações seriam o objeto de mudança, o arrependimento. O arrependimento também aparece junto a PCs vinculados a memórias autobiográficas (Byrne, 2016).

No entanto, vale ressaltar que os pensamentos contrários aos fatos nem sempre cumprem sua função adaptativa. Em alguns casos, especialmente em indivíduos com transtornos depressivos, eles podem agravar sintomas de depressão, diminuir a autoestima e a autoconfiança, além de promover comportamentos autodestrutivos quando a imaginação contrafactual não corresponde à realidade (Faccioli, 2017). Pensamentos contrafactuais ascendentes podem evocar sentimentos de arrependimento, em conjunto com a auto-recriminação, e quando excessivos, são um ponto importante para o desenvolvimento de depressão (Broomhall et al, 2017).

Para evitar a disfuncionalidade dos pensamentos contrafactuais, as pessoas podem inibi-los, proporcionando a sensação de que determinada situação negativa seria inevitável, fazendo com que se sintam melhores. Essa inibição acontece mais recorrentemente em

situações com grandes cargas emocionais negativas, em comparação a situações mais “leves” (Byrne, 2016).

A eficácia da função preparatória do pensamento contrafactual se manifesta quando há uma avaliação precisa dos fatos, possibilitando que a pessoa extraia o aprendizado de seus erros. (Faccioli, 2017). Ele tem uma importância crítica para a função cognitiva e é considerado ferramenta essencial para resoluções de problemas e bom funcionamento social do indivíduo (Faccioli & Schelini, 2014). Porém, a confusão entre a possibilidade de algo não ter ocorrido e a ideia de que algo não deveria ter ocorrido pode desencadear mudanças comportamentais autodestrutivas, um fenômeno conhecido como a falácia contrafactual (Faccioli, 2017).

De acordo com um estudo conduzido em 2015 por Epstude e Jonas, na Holanda, com o objetivo de compreender a presença de pensamentos contrafactuais em homens soropositivos, concluiu-se que o arrependimento e os pensamentos contrafactuais têm um impacto significativo nessa população. A combinação de pensamentos contrafactuais com o arrependimento demonstrou ter efeitos particularmente prejudiciais e negativos na satisfação com a vida. Após a vivência de eventos traumáticos, como doenças, agressões e luto, é comum que a maioria das pessoas continue a ter pensamentos contrafactuais durante meses e anos após o ocorrido. A alta frequência desses pensamentos contrafactuais pode causar angústia e está associada ao desenvolvimento de estresse pós-traumático, tendo um impacto significativo no bem-estar das pessoas afetadas (Byrne, 2016). Visto isso, o presente estudo tem como objetivo investigar como o pensamento contrafactual se relaciona com o processo de luto em indivíduos que perderam algum familiar.

No texto "Luto e Melancolia", escrito por Freud em 1915, o processo de luto é caracterizado como a reação à perda de algo significativo, seja uma pessoa ou algo de valor simbólico, como a liberdade. Durante o luto, a pessoa enlutada perde o interesse pelo mundo externo, uma vez que nada pode trazer de volta o objeto de seu amor, evita se envolver em

atividades não relacionadas à perda e não consegue preencher o vazio emocional deixado pela ausência do objeto amado. Apesar dos sintomas desafiadores, o luto não deve ser "tratado" ou reprimido, pois é um processo natural que, com o tempo, é superado.

Embora existam teorias sobre como o processo de luto funciona, como o modelo de Kubler-Ross que categoriza o luto em cinco estágios, cada experiência de luto é única e varia em relação à duração, resposta emocional e intensidade. Não é possível prever como um indivíduo viverá esse processo (Marques, 2018). Quando alguém consegue integrar a perda, redirecionando a energia emocional que estava ligada ao objeto perdido para outros objetos, esse estágio pode ser chamado de "Luto Resolvido" (Delalibera et al., 2011). No entanto, o luto é permanente, uma vez que o objeto de amor perdido nunca é esquecido (Bousquet et al., 2006).

O desenvolvimento de um luto, seja ele normal ou patológico, é influenciado por diversos fatores, como as circunstâncias da morte e a idade da pessoa falecida. Elementos como a realização de rituais funerários, a oportunidade de despedida e o apoio emocional desempenham papéis cruciais na experiência do luto (Braz & Franco, 2017).

No caso do luto patológico, os sintomas persistem e, em alguns casos, se intensificam. Sintomas como saudade intensa, raiva, dificuldade em aceitar a morte, culpa, pensamentos intrusivos, distúrbios do sono e fadiga generalizada são observados (Marques, 2018). Comportamentos como evitar lembrar do falecido e sentir uma perda de identidade também são comuns nesse tipo de luto (Marques, 2018).

Os pensamentos desempenham um papel crucial na transição do luto normal para o patológico (Boelen et al., 2006), especialmente os pensamentos ruminantes. Esse tipo de pensamento concentra-se nos aspectos negativos da vida do indivíduo, sem oferecer uma resolução para reduzir o sentimento negativo resultante. No caso do enlutado, a ruminação foca nos sentimentos relacionados à perda, na reconciliação do evento com a injustiça da morte e

na consideração de ações que poderiam ter evitado o evento, conhecido como pensamento contrafactual (Neimeyer et al., 2021).

No contexto do luto, o pensamento contrafactual ruminativo abrange quatro áreas principais: o eu, o falecido, outras pessoas e as circunstâncias do evento. Esses pensamentos criam cenários alternativos nos quais o eu, os outros, o falecido ou as condições da morte são diferentes do que realmente ocorreram, podendo afetar negativamente o processo de elaboração do luto (Neimeyer et al., 2021). Uma característica marcante desse tipo de pensamento é sua natureza predominantemente ascendente, aditiva e autorreferente, o que pode ser prejudicial. Estudos indicam que contrafactuais ascendentes, quando em excesso, tendem a evocar emoções negativas e estão associados ao desenvolvimento de depressão (Broomhall et al., 2017). A ativação do pensamento contrafactual em resposta a eventos negativos faz com que imaginemos cenários mais favoráveis do que a realidade vivida, e esses contrafactuais ascendentes são especialmente comuns após experiências negativas, conforme a literatura científica destaca (Silva, 2014)

Já o pensamento contrafactual descendente ajuda a restaurar ou equilibrar o estado emocional ao nos fazer comparar a situação real com cenários mais dramáticos e prejudiciais que poderiam ter ocorrido. Ao pensar em como o desfecho poderia ter sido pior, acabamos nos sentindo melhor em relação à realidade (Neto, 2014)

A relação entre o pensamento contrafactual e o desenvolvimento do luto patológico, aliada a outros fatores, foi evidenciada em um estudo brasileiro (Barbosa et al., 2022) sobre o luto familiar no contexto da COVID-19. Os resultados indicaram que o pensamento contrafactual, juntamente com a decepção em relação ao velório, sentimentos associados ao distanciamento, a solidão devido às políticas de isolamento e a preocupação com a perda de

outros entes queridos, eram fatores de risco significativos para o desenvolvimento do luto patológico (Barbosa et al., 2022).

Ademais, quando o sentimento de culpa está presente, o desenvolvimento do luto patológico é mais comum, já que o enlutado gasta energia mental imaginando cenários alternativos e lidando com os sentimentos associados a eles. Em outras palavras, a presença de culpa, arrependimento, ilusões e pensamentos contrafactuais pode ser prejudicial (Guerreiro, 2022).

Entretanto, a relação entre o luto e o pensamento contrafactual é controversa. Se tratados de maneira eficaz, os pensamentos contrafactuais e ruminantes também podem ser benéficos para o processo de reconstrução do significado e, especialmente, para encontrar benefícios na perda (Neimeyer et al., 2021).

Dado o exposto, compreender a interseção entre o pensamento contrafactual e o luto é crucial não apenas para oferecer apoio psicológico mais eficaz a indivíduos enlutados, mas também para desenvolver estratégias e intervenções que possam auxiliar na prevenção ou no tratamento do luto patológico. Investigar como os pensamentos contrafactuais podem impactar a experiência do luto possibilita a criação de abordagens terapêuticas mais direcionadas e sensíveis, promovendo, assim, um processo de luto mais saudável e facilitando a reconstrução do significado após a perda.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Investigar como o pensamento contrafactual se relaciona com o processo de luto em indivíduos que perderam algum familiar.

Objetivos Específicos

- Explorar as dimensões do pensamento contrafactual na vivência do luto, compreendendo como os indivíduos constroem cenários alternativos durante esse processo.
- Pesquisar a relação entre o pensamento contrafactual e a culpa.
- Avaliar se as pessoas enlutadas geram mais pensamentos contrafactuais ascendentes ou descendentes.
- Analisar as crenças sobre a funcionalidade dos pensamentos contrafactuais para a elaboração do luto.

MÉTODOS

Participantes

A amostra foi composta por dez pessoas maiores de dezoito anos (Quadro 1), sem distinção de sexo, classe econômica ou raça, que perderam algum parente (mãe, pai, filho, cônjuge, irmãos ou avós), sendo 3 homens e 7 mulheres. Para participar da pesquisa, alguns critérios de inclusão foram elencados: tempo de luto deve ser maior que um ano, para que o participante já tenha passado por todas as datas comemorativas e eventos significativos, podendo relatá-los de maneira significativa e até cinco anos, para garantir a preservação da memória do enlutado em seus relatos. A Tabela 1 identifica os participantes, contendo o nome fictício, o parente que faleceu e o tempo de luto. Em seguida, será apresentada uma breve contextualização sobre a perda do participante.

Tabela 1. Caracterização dos participantes

PARTICIPANTE	PARENTE	TEMPO DE LUTO
Luana	Avó	4 anos
Marcelo	Avó	2 anos

Bernardo	Irmã	1 ano
Leandro	Avô	5 anos
Flavia	Avó	1 ano
Ana	Primo	1 ano
Bruna	Avô	3 anos
Camila	Avô	2 anos
Vanessa	Avó	2 anos
Daniela	Pai	2 anos

Luana perdeu sua avó, com quem ele morou até os 5 anos, em julho de 2020. A causa da morte não foi determinada, embora se suspeite de infarto fulminante. A participante recebeu a notícia enquanto estava em casa com a mãe, que recebeu uma ligação do tio chorando. Inicialmente, a participante não conseguiu reagir e ficou em estado de choque. A viagem para o funeral foi marcada por uma sensação de tristeza e estranheza e o velório foi breve devido à pandemia, o que o deixou com a sensação de que não teve tempo suficiente para se despedir. Durante o velório, ela passou mal com o uso da máscara e não conseguiu acompanhar o cortejo fúnebre.

Marcelo também perdeu a sua avó. Ela faleceu devido a falência do fígado. O participante tinha uma relação muito próxima com a avó, que era como uma mãe para ele. Inicialmente, ele teve dificuldades para lidar com a perda, sentindo-se culpado por não ter sido mais presente nos últimos meses de vida da avó.

Bernardo perdeu a irmã, que tinha 20 anos, devido à cirrose hepática e falência dos órgãos. O participante tinha uma relação muito próxima com ela, descrevendo-a como seu "xodózinho". A perda aconteceu de forma súbita; ela foi medicada em um UPA e parecia estar melhor, mas faleceu inesperadamente em casa. O participante chegou após o ocorrido e teve que lidar com a situação junto à família. O velório foi rápido e ele estava em estado de choque,

tendo dificuldade em compreender o que estava acontecendo. Ele ainda está processando a dor e lida com a situação lembrando da irmã e buscando significado na perda.

O avô de Leandro faleceu após um segundo AVC. O participante morava com ele, e a perda foi marcada por um processo médico difícil e prolongado. A notícia da morte foi recebida de forma impactante, com a preparação do funeral e o luto sendo intensamente vivenciados. O participante relatou uma dificuldade inicial em aceitar a perda e expressou arrependimento por não ter conseguido dizer “eu te amo” ao avô antes de sua morte.

A avó de Flávia, era uma mulher independente, que morava sozinha, e que passou a morar no apartamento da participante, contra a sua vontade, devido ao avanço de sua doença. A avó começou a perder a visão de forma repentina e a família teve que adaptar sua casa e rotina para cuidar dela. A doença e a morte não foram súbitas, durante as férias da faculdade, Flavia cuidou da avó, mas com a volta às aulas, ela ficou distante das notícias sobre o avanço da doença. Ela relata o sentimento de estranheza e tristeza sobre a morte da avó e procura evitar pensar no assunto,

Ana perdeu o primo de forma repentina. Ele teve apendicite, foi operado, mas acabou desenvolvendo complicações e faleceu no dia 25 de dezembro. Apesar de não serem tão próximos, Ana conta que sempre viu o primo como um exemplo a ser seguido e admirava muito ele, então ela sentiu bastante a perda. A participante descreve a dificuldade em falar sobre o assunto com a família e o sentimento de ausência em festas, além da falta de tristeza profunda. Ela não foi ao velório, pois não suporta ver a dor da família e prefere lidar com a situação de forma mais isolada.

Bruna perdeu o avô devido a complicações de diabetes e COVID. A relação não era muito próxima, pois ele morava longe e a participante não o via com frequência. Ela recebeu a notícia de forma repentina e não pôde comparecer ao velório devido à distância. A conversa sobre a perda com a família é limitada e superficial.

Camila perdeu seu avô enquanto ela estava iniciando a graduação. O avô enfrentou problemas de saúde graves e a morte dele foi marcada por uma situação angustiante, incluindo a dificuldade de obter ajuda médica a tempo. A participante ficou profundamente afetada, desenvolvendo transtorno de pânico e enfrentando dificuldades com a ansiedade. Ela não pôde participar do velório e não sabe detalhes sobre o local onde ele foi enterrado.

Vanessa perdeu sua avó materna devido ao câncer. O processo de adoecimento foi prolongado, com complicações decorrentes do câncer e tratamento. A avó foi internada e, após uma queda, a saúde dela deteriorou rapidamente. A morte foi esperada, mas ainda assim chocante e dolorosa. O velório foi descrito como uma celebração da vida da avó, com uma cerimônia comovente e cheia de apoio familiar.

Por fim, Daniela perdeu o pai devido a um infarto repentino. Apesar deles não terem uma relação próxima, se vendo poucas vezes no ano e trocando poucas mensagens durante o mês, ela sente bastante a morte do pai. Ela relata que o recebimento da notícia da morte foi como um sonho, pois foi difícil de entender aquilo como real e que apenas no velório ela conseguiu assimilar que o pai realmente havia falecido.

Instrumentos

A pesquisa seguiu uma abordagem qualitativa, utilizando uma entrevista semiestruturada (ver ANEXO 1) baseada em um roteiro contendo oito perguntas relacionadas aos tópicos dos objetivos da investigação. Esta abordagem permitiu a emergência espontânea de novos tópicos durante a entrevista, incentivando a expressão de pensamentos contrafactuais individuais para posterior avaliação.

Ademais, antes da entrevista, os participantes responderam um formulário de caracterização do participante, garantindo que ele se adeque aos critérios da amostra. A seguir

está o link que dá acesso ao formulário a ser preenchido pelo participante:
<https://forms.gle/iLFdTzAvhFNjsTLp7>

Procedimentos

Inicialmente, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade de São Carlos para avaliação. Após a aprovação do comitê (77367324.4.0000.5504), os participantes foram recrutados por meio de convites divulgados em redes sociais. Os convites continham informações sobre os objetivos da pesquisa, os critérios de participação e um link para acessar um formulário de interesse.

Ao clicar no link, os potenciais participantes foram direcionados a um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual deve ser lido atentamente. Em seguida, selecionaram a opção 'Li e concordo em participar da pesquisa'. Caso optem por não participar, eles simplesmente fecham a página, sem que qualquer dado seja registrado.

Após o aceite do TCLE, os participantes foram encaminhados a um questionário que solicitou informações básicas, como nome, idade, sexo e um número de telefone para contato, além de informações sobre a perda do participante, como tempo de luto e vínculo familiar com a pessoa falecida. Esses dados são relevantes para verificar os critérios de inclusão na pesquisa antes de convidar o participante para fazer parte do estudo.

Depois do recrutamento, foi utilizado o número fornecido para agendar a realização de uma entrevista semiestruturada. A entrevista foi realizada nas salas do Serviço-Escola em Psicologia (Sepsi), na Universidade Federal de São Carlos ou online, via Google Meet, e antes de iniciá-la, foi informado ao participante o direito de retirar o consentimento a qualquer momento sem penalização e meu email foi informado para que ele possa entrar em contato em caso de dúvidas ou preocupações. Além disso, foi solicitada uma autorização para que a entrevista seja gravada.

Ao finalizar a entrevista, um tempo a mais foi dedicado a acolher o participante, se necessário, uma vez que o assunto pode trazer desconfortos. Um participante optou por ter um encontro extra para tratar com as questões evocadas devido a entrevista.

Os dados coletados são tratados com total confidencialidade, protegidos e mantidos em sigilo absoluto em um drive pessoal e excluídos após cinco anos da data de obtenção. Para preservar o sigilo, quaisquer informações identificadoras serão alteradas de modo que nenhuma informação individual possa ser associada diretamente aos dados coletados.

As informações fornecidas pelos participantes foram utilizadas exclusivamente para os propósitos desta pesquisa. Não serão compartilhadas, divulgadas ou utilizadas para outros fins que não estejam relacionados diretamente ao estudo, a menos que haja consentimento explícito por escrito dos participantes ou obrigações legais específicas.

Procedimento de Análise dos Dados

Os dados coletados foram transcritos e categorizados de acordo com as respostas dos participantes. A análise de conteúdo foi conduzida de maneira a identificar padrões, tendências e relações entre os diferentes temas identificados nas entrevistas e seguindo os objetivos da pesquisa. A partir disso, as seguintes categorias foram identificadas:

- 1) Sentimentos sobre a Perda, referente à pergunta “Quais foram os principais sentimentos com essa perda?”
- 2) O luto e a culpa, referente à pergunta “Lembrando da sua relação com essa pessoa, você experimentou o sentimento de culpa? Em qual situação?”
- 3) Transformações pessoais a partir da perda, referente à pergunta “De que maneira ele (o luto) transformou você e seus relacionamentos?”

4) Tipos de Pensamentos Contrafactuais, referente à pergunta “Existe algo que você gostaria que tivesse acontecido de maneira diferente?”

5) Crenças Sobre a Funcionalidade dos Pensamentos Contrafactuais, referente à pergunta “Esses pensamentos alternativos afetam sua maneira de lidar com o luto?”

6) Evolução do Luto ao Longo do Tempo, referente à pergunta “Houve alguma mudança na sua maneira de lidar com o luto ao longo do tempo?”

Esta análise foi guiada pela busca por significados e pelo entendimento das nuances das experiências de luto compartilhadas pelos participantes.

Resultados

Tabela 1

Categorias e frequência de respostas em relação à pergunta “Quais foram os principais sentimentos com essa perda?”

Sentimento	Exemplos de resposta	Porcentagem de ocorrência
Tristeza	“Na época, eu lembrava e tinha muita tristeza. Eu não falava sobre ele”	90%
Raiva	“Eu senti muita raiva do que aconteceu. Era como se eu não pudesse acreditar que aquilo era verdade” “Eu comecei a chorar muito de raiva. Tipo, eu senti muita raiva na morte dele”	40%
Estranheza	"Acho que o que vem mais é uma questão de estranheza mesmo, uma mistura de estranheza com tristeza."	50%

Conforme indicado na Tabela 1 foram identificados diversos sentimentos em relação à experiência de perda. Os mais frequentemente mencionados foram raiva, tristeza e estranheza, destacando-se como as emoções predominantes durante o processo de luto. Além dessas, outras

respostas também emergiram nas entrevistas, como a sensação de irrealidade, anestesia emocional, vazio, remorso e choque, principalmente no momento da perda e nos rituais fúnebres, mas também no decorrer do processo do luto.

Tabela 2

Categorias e porcentagem de ocorrência relacionadas à pergunta “Lembrando da sua relação com essa pessoa, você experimentou o sentimento de culpa? Em qual situação?”

Categoria	Porcentagem de ocorrência	Descrição	Exemplos de resposta
Presença de culpa	70%	Sentiram algum tipo de culpa em relação à perda.	“Quase todo final de semana eu ia lá, e ela sempre me pedia para comprar um maço de cigarro e outras coisas, tipo café, essas coisas. E eu sempre comprava. Eu lembro que, da última vez que ela me pediu alguma coisa, foi dinheiro para o Uber. Só que, naquela época, eu já estava sem dinheiro também. Parecia que ela só me chamava para pedir alguma coisa, e eu acabei falando que não tinha como ajudar. Senti que ela ficou meio magoada, sabe? Tipo, 'Ah, é só 20 reais'. Na verdade, era mais, porque ela ia para outra cidade, mas era um transporte, sabe? E eu senti que, nos últimos meses da minha avó, eu nem estive tão presente quanto costumava estar, e eu sempre estava por perto, sabe?”
Ausência de culpa	30%	Não relataram sentir culpa, apenas tristeza ou outros sentimentos.	“Não, eu não sinto culpa, só sinto uma certa tristeza”
Culpa por não ter expressado sentimento	50%	Relataram culpa por não terem expressado seus sentimentos ou carinho adequadamente.	“Ele achava que a conversa era a chave de tudo. E, quando estamos naquela fase da adolescência, achamos que conversar não vai levar a nada. Eu me arrependia muito disso, porque eu não conseguia conversar com ele. Lembro que o meu avô era do tipo que dizia: 'Você vai sair? Eu te amo. Vá com Deus.' E eu não conseguia responder. Não sei por quê, mas eu tinha um bloqueio enorme para dizer 'te amo'. Não sei o que acontece, essas duas palavras são muito fortes para mim, e eu simplesmente não conseguia. Eu só consegui dizer 'eu te amo' para o meu avô depois que ele morreu. Eu não conseguia falar isso antes. Achava que não era necessário dizer, e agora penso em quantas vezes ele poderia ter ouvido isso de mim. Será que ele sabia que eu o amava?”
Culpa por não ter dedicado tempo	50%	Sentiram culpa por não terem passado mais tempo com a pessoa falecida, ou por não terem dado atenção suficiente.	“Assim começa a dar uma culpa. Por que que eu não dei mais atenção? Por que eu não fiquei mais com ela? Por que a gente não saiu mais com ela? Ou quando estava em casa, por que eu não dei mais atenção?”
Culpa relacionada a ação específica	30%	Sentiram culpa por ações específicas que acreditam terem afetado negativamente a pessoa falecida, como não terem evitado um acidente ou não terem ajudado mais.	“Sim, principalmente em relação ao fato dela ter caído. Eu sinto que deveria ter conseguido segurá-la. Na minha cabeça, faz sentido que, se ela não tivesse caído, não teria que passar por uma cirurgia, não teria que ter tomado morfina e talvez ela teria vivido por mais um tempo. Fico com esse sentimento de culpa de que deveria ter segurado ela. Tanto que hoje, se alguém cai perto de mim, fico paralisada, tipo, "não caia perto de mim".

Outros motivos para a ocorrência de culpa incluíram questões financeiras, como não ter oferecido o suporte necessário à pessoa falecida, e a sensação de ter superado o luto rapidamente, sem vivenciar uma tristeza profunda pelo falecimento. Vale destacar que um dos entrevistados ainda não enfrentou diretamente o processo de luto, mesmo após mais de um ano desde a perda. Ele evita ao máximo evocar sentimentos relacionados à morte, o que o impede de discernir se sente ou não culpa em relação ao falecimento do familiar.

Tabela 3

Categorias e porcentagem de ocorrência relacionadas à pergunta “De que maneira ele (o luto) transformou você e seus relacionamentos?”

Categoria	Subcategoria	Descrição	Porcentagem de ocorrência	Exemplos de resposta
Impacto pessoal	Valorização dos momentos	Valorização dos momentos pessoais, do tempo, de si e das suas vontades.	70%	Isso me impediu de deixar algumas coisas para depois. Eu costumava pensar: 'Ah, eu tenho tempo para fazer isso', mas hoje faço mais. Coisas como relacionamentos, por exemplo. Antes, eu pensava: 'Ah, não vou me aproximar dessa pessoa porque não tenho tempo suficiente'. Hoje em dia, não. Eu simplesmente faço. Só quero fazer as coisas que tenho vontade."
	Desapego	Tornou-se mais desapegado, aprendendo a importância de viver intensamente, buscando novas experiências e interesses.	20%	"Você fica meio frio, mas começa a analisar mais as coisas, sabe? Outra coisa que percebi é que acabo ficando um pouco desapegado. Eu desapego no sentido de, tipo, se você está vivendo suas coisas, em algum momento eu penso: 'Cara, viva isso, porque uma hora vai passar.' Tenha suas experiências e aproveite o momento"
	Ausência de Impacto	Não percebe mudanças significativas na sua identidade após o luto, sem alterações profundas na forma de lidar com os relacionamentos principais.	20%	"Não sei. Acho difícil dizer, porque eu realmente não entrei muito em contato com isso. Tipo, eu entrei, claro, mas não tanto. Acho que nunca refleti como isso me mudou. Não sei dizer exatamente. Realmente não sei."
Impacto nos relacionamentos	Valorização das pessoas	Maior esforço para manter e iniciar relacionamentos, aproximação com membros da família, maior atenção e carinho com familiares e desejo de manter essas relações próximas.	80%	Você fica meio frio, mas começa a analisar mais as coisas, sabe? Outra coisa que percebi é que acabo ficando um pouco desapegado. Eu desapego no sentido de, tipo, se você está vivendo suas coisas, em algum momento eu penso: 'Cara, viva isso, porque uma hora vai passar.' Tenha suas experiências e aproveite o momento.
	Ausência de Impacto	Não houve impacto significativo nos	20%	"Não sinto que tenha mudado muito. Acho que minhas

relacionamentos, permanecendo com a mesma dinâmica de antes do luto.

questões com meu pai eram muito específicas de uma relação de pai e filha daquele jeito.”

Tabela 4

Categorias e porcentagem de ocorrência relacionadas à pergunta “Existe algo que você gostaria que tivesse acontecido de maneira diferente?”

Tipos de PC	Categoria	Quantidade de PC	Porcentagem de ocorrência	Exemplos de resposta
Forma	Ascendente	46	100%	"Se eu pudesse voltar no tempo, eu teria ficado mais tempo, principalmente quando ela estava aqui."
	Descendente	0	0%	-
Estrutura	Aditiva	22	48%	"Ela estaria aqui batendo o portão me chamando já."
	Subtrativa	10	22%	"Por que que eu não dei mais atenção? Por que eu não fiquei mais com ela?"
	Substitutiva	14	30%	“Ele puxaria minha orelha e diria que tudo daria certo” (substitui o cenário atual pela ideia de como seria com o apoio emocional do avô).
Direção	Auto	29	63%	“Será que ele sabe que eu amava ele?”

Tipos de PC	Categoria	Quantidade de PC	Porcentagem de ocorrência	Exemplos de resposta
Forma	Ascendente	46	100%	"Se eu pudesse voltar no tempo, eu teria ficado mais tempo, principalmente quando ela estava aqui."
	Descendente	0	0%	-
Estrutura	Aditiva	22	48%	"Ela estaria aqui batendo o portão me chamando já."
	Subtrativa	10	22%	"Por que que eu não dei mais atenção? Por que eu não fiquei mais com ela?"
	Hetero	17	37%	"Ela teria ficado muito feliz quando eu passei (na faculdade)"

Tabela 5

Categorias e porcentagem de ocorrência relacionadas à pergunta "Esses pensamentos alternativos afetam sua maneira de lidar com o luto?"

Categoria de impacto	Porcentagem de ocorrência	Descrição	Exemplos de resposta
Positivo	30%	Mantém a memória viva (20%), Ajuda na aceitação (10%)	"Eu vejo como positivo que é meio a gente não fica mais lembrando da tristeza de ter perdido"
Negativo	30%	Sentimentos de culpa/remorso	"Eu fiquei depressiva, perdi o sono. Eu pensava muito nele. Foi nesse momento que percebi o quanto gostava dele. Não éramos tão próximos, mas eu era muito mais apegada aos meus avós maternos. Quando ele se foi, eu percebi o quanto sentia falta".
Ambos	40%	Inicialmente prejudicial, mas com o passar do tempo	"Depende da situação. Eu acho que no começo eu acho

tornou-se positivo ou o contrário.	que ajudaram, porque no começo, como a gente, eu estava tipo, tentando entender ainda tudo que estava acontecendo. Eu acho que era meio que normal eu pensar sobre isso. Mas depois de um tempo, isso começou a se tornar meio que uma obsessão.
------------------------------------	--

Tabela 6

Categorias e porcentagem de ocorrência relacionado a pergunta "Houve alguma mudança na sua maneira de lidar com o luto ao longo do tempo?"

Categoria	Subcategoria	Exemplos de resposta	Porcentagem de ocorrência
Mudanças na maneira de lidar com o luto	De intensa dor para aceitação gradual	"Acho que antes era mais desesperador... Agora sinto muita saudade." "Até o último dia da minha vida, eu acho que ainda vou chorar, mas assim eu sinto que é hoje muito mais tranquilo."	80%
	Afastamento emocional	"Acho que só ignorei, empurrei pra debaixo do tapete, e não estou lidando muito com isso"	20%
	Evolução para abordagem reflexiva/esperançosa	"Pensar o quanto ela viveu intensamente e era uma pessoa muito querida me traz conforto."	20%
Adaptações para lidar com o luto	Foco em memórias positivas	"A gente não fica mais lembrando da tristeza de ter perdido, lembramos dos momentos legais da presença dela. Assim, aí ela falaria isso. A gente começa a rir, ela teria feito não sei o quê. Tentar manter a pessoa viva, sabe?"	40%
	Terapia ou suporte psicológico	"aí foi aonde eu comecei a fazer terapia, porque eu sabia que não tava certo e eu sabia que eu não ia conseguir lidar com aquilo sozinho."	20%
	Arte como estratégia	"Eu tenho uma esculturinha... sempre quando olho para ela, lembro de uma forma feliz."	40%

Outras adaptações para lidar com o luto foram o apoio encontrado na religião e o escapismo por meio da produtividade

Discussão

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre o pensamento contrafactual e o luto, explorando suas dimensões, sua associação com a culpa, a prevalência de pensamentos ascendentes e descendentes, e as crenças sobre sua funcionalidade no processo de elaboração do luto. Para isso, é necessário entender, primeiramente, o que acontece dentro do indivíduo quando uma perda acontece.

Em “Luto e melancolia” (1915), Freud explica que quando perdemos uma pessoa importante, é necessário que o indivíduo “desligue” a energia emocional que estava ligada ao objeto perdido, para que possa seguir em frente e reorganizar sua vida. Todavia, esse processo não é fácil, ele é demorado e doloroso, uma vez que a pessoa precisa aceitar a realidade de que não existe volta, e não há nada que ela possa fazer para mudar isso. É como se o mundo ficasse mais "empobrecido" sem aquela pessoa ou coisa.

A saudade não é só do que se foi, mas também do que aquela relação significava para a pessoa. Em alguns casos, uma parte do objeto perdido é "carregada" dentro de nós, através da incorporação de traços ou características da pessoa falecida.

Nesse processo de elaboração do luto, muitos sentimentos vêm à tona, inclusive a culpa. Os resultados indicaram que 70% dos entrevistados relataram algum tipo de culpa relacionada à perda, seja por ações específicas, falta de expressão emocional ou pela sensação de não ter dedicado tempo suficiente à pessoa falecida. Essa culpa parece estar, na amostra analisada, fortemente associada ao pensamento contrafactual ascendente (100% de ocorrência, conforme a Tabela 4), de forma que os enlutados imaginam que poderiam ter feito algo para evitar a perda ou melhorar a qualidade do relacionamento antes da morte. Exemplos como “por que eu não dei mais atenção?” ou “eu deveria ter segurado ela” refletem esse tipo de pensamento, evidenciando uma busca mental por controle sobre um evento que já passou. Tais resultados condizem com a literatura existente sobre o tema, que tem demonstrado que os contrafactuais

ascendentes face a eventos com impacto negativo geram ansiedade e julgamentos e culpa (Silva, 2014).

A ausência dos PCs descendentes pode ser explicada pelo fato que a perda de uma pessoa amada é um evento de que carrega consigo uma forte dor emocional para o enlutado e capacidade do pensamento contrafactual descendente (quando imaginamos cenários piores do que a realidade) de melhorar nosso estado emocional depende da gravidade da situação original. Quando o evento é muito grave, o impacto emocional negativo é pouco alterado por esses pensamentos. À medida que a gravidade do evento diminui, o pensamento contrafactual descendente começa a ser mais eficaz em aliviar o desconforto emocional, pois o contraste entre a realidade e o cenário imaginado é maior. No entanto, se o evento é quase positivo ou muito grave, o pensamento descendente perde sua capacidade de ajudar emocionalmente. Ou seja, esses pensamentos funcionam melhor em situações de gravidade moderada, mas não conseguem mitigar as emoções em casos extremos, sejam eles muito negativos ou quase positivos (Neto, 2014).

Os pensamentos contrafactuais aditivos e substitutivos também mostram essa relação com a culpa. Nos pensamentos aditivos, os enlutados adicionam ações ou eventos que poderiam ter mudado o desfecho ("eu teria ficado mais tempo com ela"), enquanto nos substitutivos, eles substituem o cenário real por um idealizado com a presença da pessoa falecida, muitas vezes envolvendo o apoio emocional que gostariam de ter dado ou recebido. Ambos os tipos estão relacionados à tentativa de lidar com a culpa de não ter feito o "suficiente" durante a vida da pessoa que se foi.

Ademais, os PCs surgem em nossas mentes por alguns motivos, como por exemplo, ajudar o indivíduo a lidar emocionalmente com o evento ocorrido e preparar que incentiva a pessoa a agir de forma diferente em futuras situações semelhantes, funcionando como uma

forma de aprendizado para lidar tanto com as emoções quanto com a tomada de decisões em situações futuras (Faccioli & Schelini, 2014). Todavia, após eventos traumáticos, como doenças, agressões e luto, é comum que as pessoas continuem a ter esses pensamentos por meses ou anos. A frequência elevada desses pensamentos pode causar angústia e está associada ao desenvolvimento de estresse pós-traumático, impactando significativamente o bem-estar (Byrne, 2016). O presente estudo buscou verificar a crença dos participantes sobre o impacto dos PCs no luto, na tentativa de descobrir se eles cumprem sua função cognitiva ou prejudicam a pessoa enlutada, mas o resultado foi ambíguo. Um total de 30% dos participantes consideraram esses pensamentos como algo positivo, especialmente por ajudarem a manter viva a memória da pessoa falecida e, em alguns casos, facilitarem a aceitação da perda. Por outro lado, 30% dos participantes relataram um impacto negativo desses pensamentos, associando-os a sentimentos de culpa e remorso, especialmente quando esses cenários alternativos reforçam a sensação de que algo poderia ter sido feito para evitar a morte.

Interessantemente, 40% dos participantes relataram que esses pensamentos tiveram um impacto misto, sendo inicialmente prejudiciais, mas se tornando positivos com o tempo, ou o contrário. Isso mostra que a funcionalidade dos pensamentos contrafactuais pode mudar ao longo do tempo, com muitos enlutados aprendendo a lidar melhor com essas cogitações à medida que o processo de luto avança.

Conclusão

O luto envolve um conjunto multifacetado de reações emocionais e cognitivas, como a culpa, fortemente influenciada pelos pensamentos contrafactuais ascendentes, que representam cenários em que a perda poderia ter sido evitada. Esses pensamentos, que frequentemente envolvem uma sensação de controle ou remorso por não ter feito "o suficiente" antes da perda, são particularmente recorrentes em eventos traumáticos e irreversíveis, como o luto,

intensificando a dor e os sentimentos de inadequação no enlutado. Por outro lado, a ausência de pensamentos contrafactuais descendentes indica a gravidade e o caráter absoluto da perda, que impede a criação de cenários onde o desconforto emocional possa ser aliviado por comparações com desfechos piores. Assim, a imaginação de um cenário idealizado (como “eu poderia ter feito mais”) intensifica o processo de aceitação da perda, fazendo com que o indivíduo precise enfrentar não só a ausência física da pessoa, mas também o impacto emocional dessa ausência, o que acarreta a sensação de um "empobrecimento" do mundo, conforme descrito por Freud.

Além disso, o estudo revela que os pensamentos contrafactuais podem ter efeitos contraditórios ao longo do tempo, dependendo da fase do processo de luto. Muitos participantes reportaram que esses pensamentos foram inicialmente prejudiciais, especialmente no que se refere ao aumento da culpa e da ansiedade, alinhando-se com a literatura que sugere que pensamentos contrafactuais aditivos ou substitutivos ampliam o sofrimento quando associados à impossibilidade de mudança do evento passado. No entanto, à medida que o luto progride, alguns enlutados demonstraram conseguir reinterpretar esses pensamentos, utilizando-os como uma forma de aprendizado para melhorar sua capacidade de resposta a situações futuras, adaptando as memórias e a relação emocional com o falecido. Essa adaptação pode transformar a dor inicial em um tributo à pessoa perdida, onde as lembranças dolorosas encontram um espaço de aceitação e homenagem, facilitando o enfrentamento gradual da realidade da perda.

Sugere-se, para estudos futuros, que a pesquisa seja realizada com mais tempo de interação entre o pesquisador e o participante, visando o estabelecimento de um rapport mais significativo. A falta de um vínculo mais aprofundado pode ter contribuído para respostas mais superficiais ou reticentes em algumas entrevistas, uma vez que o luto envolve questões altamente pessoais e, por vezes, difíceis de serem compartilhadas abertamente. Acredita-se que

um ambiente mais seguro e acolhedor poderia proporcionar respostas mais sinceras e aprofundadas, permitindo um entendimento mais completo dos efeitos dos pensamentos contrafactuais no luto. Com uma abordagem mais próxima, as futuras pesquisas poderiam investigar em profundidade como esses pensamentos se manifestam e evoluem ao longo das diferentes fases do luto, contribuindo para intervenções terapêuticas mais direcionadas, que respeitem a complexidade e individualidade do processo de perda.

Referências

Barbosa, T. D., Melo, M. S. S., & Menezes, D. A. (2022). Análise do luto familiar no contexto da COVID-19: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 11(12), e545111234675. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i12.346751>

Broomhall, A. G., Phillips, W. J., Hine, D. W., & Loi, N. M. (2017). Upward counterfactual thinking and depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 55, 56–73. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.11.003>

Byrne, R. M. J. (2005). *The rational imagination: How people create alternatives to reality*. MIT Press.

Byrne, R. M. J. (2016). Counterfactual thought. *Annual Review of Psychology*, 67, 135–157. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033249>

Ciconi de Oliveira, D. (2022). *Relações entre pensamentos metaparentais, a qualidade da relação coparental, burnout parental e a funcionalidade familiar* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de São Carlos]. https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/17176/Dissertação_Danilo_Ciconi_%28Final%29_Pensamentos_Metaparentais.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Coelho Justino, F. L., & Waltz Schelini, P. (2018). Cognitiones sobre eventos passados: uma revisão da literatura. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(2), 103–116.

Delalibera, M., Coelho, A., & Barbosa, A. (2011). Validation of prolonged grief disorder instrument for Portuguese population. *Acta Médica Portuguesa*, 24(6), 935–942.

Epstude, K., & Jonas, K. J. (2015). Regret and counterfactual thinking in the face of inevitability: The case of HIV-positive men. *Social Psychological and Personality Science*, 6(2), 157–163. <https://doi.org/10.1177/1948550614546048>

Faccioli, J. S. (2017). *Efeitos do pensar sobre o passado: pensamentos contrafactuais de estudantes universitários com e sem indicativos de depressão* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de São Carlos]. https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/9393/FACCIOLI_Juliana_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Faccioli, J. S., & Schelini, P. W. (2014). A frequência de pensamentos contrafactuais em pessoas com e sem sinais indicativos de depressão. *Boletim de Psicologia*, 63(139), 201–216.

Freud, S. (1974). Luto e melancolia. In *Obras completas de Sigmund Freud* (Vol. 14). Imago. (Trabalho original publicado em 1917 [1915]).

Guerreiro, P. G. (2022). *Luto parental: a experiência de pais/mães em casos de mortes por suicídio* [Dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro]. <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/58667/58667.PDF>

Marques, J. F. P. (2018). *Luto patológico: Revisão baseada na melhor evidência* [Trabalho final do curso de mestrado integrado em Medicina, Universidade de Lisboa]. <http://hdl.handle.net/10451/42230>

Neimeyer, R. A., Picho-Prelorentzos, S., & Mahat-Shamir, M. (2021). "If only...": Counterfactual thinking in bereavement. *Death Studies*, 45(9), 692–701. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1679959>

- Neto, S. M. (2015). *Funcionalidade afectiva do pensamento contrafactual descendente: Acontecimentos negativos e variáveis de natureza pessoal* [Tese de doutoramento, ISPA - Instituto Universitário]. <http://hdl.handle.net/10400.12/3879>
- Prado, M. (2021, setembro 29). *O processo criativo na reflexão contrafactual: fantasiando mundos alternativos* [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de São Carlos]. <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/17046>
- Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121(1), 133–148. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.133>
- Setti, A. (2021). *Pensando no passado para resolver problemas no futuro: o pensamento contrafactual se articula com a resolução de conflitos interpessoais?* [Relatório final de pesquisa, Universidade Federal de São Carlos]. https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/14480/Monografia_Anik_Setti.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Silva, D. M. C. F. M. E. (2014). *O pensamento contrafactual e a atribuição de culpa a vítimas de violação em cenários de stranger e acquaintance rape* [Dissertação de mestrado, ISPA - Instituto Universitário]. <http://hdl.handle.net/10400.12/3674>
- Van Hoeck, N. (2015). Cognitive neuroscience of human counterfactual reasoning. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9(July), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00420>

Anexo 1

1. Relato sobre a perda
2. Quais foram os principais sentimentos com essa perda?
3. Lembrando da sua relação com essa pessoa, você experimentou o sentimento de culpa?
Em qual situação?
4. De que maneira ele transformou você e seus relacionamentos?
5. Existe algo que você gostaria que tivesse acontecido de maneira diferente?
6. Esses pensamentos alternativos afetam sua maneira de lidar com o luto?
7. Houve alguma mudança na sua maneira de lidar com o luto ao longo do tempo?