COMITÊ DE ESPIRITUALIDADE

CARTILHA

ESPIRITUALIDADE & LUTO

ABMLuto
Associação Brasileira Multiprofissional sobre o Luto

ESPIRITUALIDADE

&

LUTO

Comitê de Espiritualidade

Integrantes

Claudia Comaru - Coordenadora

Daniela Pupo - Secretária

Ana Maria Dall`Agnese

Juliana Brito

Raquel Alves

Raquel Saad

2026

ESPIRITUALIDADE & LUTO

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cartilha espiritualidade & luto [livro eletrônico] / coordenadora Claudia Comaru. -- São Paulo : Associação Brasileira Multiprofissional sobre o Luto - ABMLuto, 2026.
PDF

Vários colaboradores.
ISBN 978-65-977560-1-8

1. Cuidados paliativos 2. Espiritualidade 3. Luto 4. Saúde mental I. Comaru, Claudia.

26-408836.0 CDD-133.9

Índices para catálogo sistemático:

1. Espiritualidade 133.9

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Como citar: COMARU, Claudia; PUPO, Daniela; DALL'AGNESE, Ana Maria; BRITO, Juliana; ALVES, Raquel; SAAD, Raquel. Cartilha: espiritualidade e luto. São Paulo: Associação Brasileira Multiprofissional sobre o Luto - ABMLuto, 2026. E-book.

APRESENTAÇÃO

A Associação Brasileira Multiprofissional sobre o Luto possui como missão promover o estudo, a pesquisa e a atuação qualificada no campo do luto, promovendo espaços de diálogo, produção científica e troca de experiências sobre o tema no Brasil.

O Comitê de Espiritualidade da ABMLuto iniciou suas atividades em 2024, desenvolvendo projetos para investigar os elementos que compõem a espiritualidade na cultura brasileira e sua relação com a experiência do luto.

Esta cartilha destina-se a pessoas interessadas em compreender a espiritualidade como dimensão importante no processo do luto e do cuidado integral.

OBJETIVOS DA CARTILHA

• Compreender a relação entre espiritualidade, sofrimento, finitude e processo de luto;

• Diferenciar espiritualidade, religiosidade e religião;

• Favorecer práticas de cuidado mais humanizadas e sensíveis;

• Estimular abordagens éticas, plurais e inclusivas;

• Oferecer recursos teóricos e reflexivos sobre espiritualidade no cuidado ao luto.

Sumário

1. O que é espiritualidade? 1
2. Por que a espiritualidade é importante? 4
3. Espiritualidade é o mesmo que religião? 6
4. Espiritualidade no dia a dia. Como cuidar? 11
5. Espiritualidade e luto 17
6. Respeito às expressões de espiritualidade 24
7. Buscando apoio 28
8. O que a travessia deixou 29
9. Para saber mais 30

1.

O que é espiritualidade?

1. O que é espiritualidade?

A espiritualidade é uma dimensão constitutiva de **todo ser humano**, não um privilégio de poucos, nem território exclusivo de quem professa uma fé. Antes de ser crença, doutrina ou prática religiosa, ela é uma **necessidade humana fundamental**: a busca pessoal por **sentido**, por **pertencimento** e por algo que ultrapasse o imediato e o visível da existência cotidiana.

Pode ser compreendida como o movimento de **sair de si** em direção a um sentido último; a abertura do ser humano ao que **transcende**, ao que excede o que pode ser controlado, explicado ou reparado. É ela que nos convoca a perguntar sobre o **porquê da vida**, sobre o que permanece quando tudo parece perdido, sobre **o que nos sustenta quando o chão desaparece**.



Nesse sentido, a espiritualidade não exige necessariamente a crença em um ser divino. Ela pode se expressar na contemplação da natureza, no silêncio, nos vínculos profundos, na entrega ao amor, na busca de compaixão e sentido.



No contexto do luto, a espiritualidade não elimina a dor, nem oferece respostas prontas. Mas pode oferecer algo igualmente precioso: um **horizonte** de sentido que sustenta a travessia, um modo de permanecer **aberto** ao **Mistério**, mesmo quando todas as palavras parecem insuficientes.

2.

Por que a espiritualidade é importante?

2. Por que a espiritualidade é importante?

A espiritualidade tem sido reconhecida como importante dimensão do cuidado integral em saúde, especialmente em contextos de sofrimento, adoecimento, luto e cuidados paliativos.

A Organização Mundial da Saúde compreende o ser humano de maneira **biopsicossocial e espiritual**, reconhecendo que necessidades existenciais e espirituais também fazem parte do cuidado humanizado.

Estudos apontam que a espiritualidade pode favorecer **esperança, fortalecimento emocional, resiliência, elaboração do sofrimento e construção de sentido** diante das perdas.

Nesse contexto, a espiritualidade pode atuar como importante **via de cuidado, promoção de saúde e sustentação emocional,** auxiliando indivíduos e famílias na travessia de experiências difíceis e potencialmente desorganizadoras.



3.

Espiritualidade é o mesmo que religião?

3. Espiritualidade é o mesmo que religião?

A religiosidade aponta para uma dimensão mais **interior** e **subjetiva** da experiência espiritual. É o lugar onde a busca pelo sagrado se torna **pessoal, singular e intransferível**.



Se a religião oferece uma estrutura coletiva e institucional, a religiosidade é o modo como cada pessoa vive, por dentro, sua relação com o transcendente.

A religiosidade é, portanto, a espiritualidade que floresce em meio a concepções sobre o divino, é onde a busca espiritual encontra a fé em um ser transcendente, tornando-se caminho de **significados** e de **entrega**. Carrega sempre a marca da experiência vivida: a sensação de ser tocado por algo maior, de pertencer a algo que ultrapassa o individual.

No luto, a religiosidade pode se manifestar na oração, na confiança de que o ente querido está em "bom lugar", na sensação de ser acompanhado por algo ou alguém invisível, na entrega ao que não se controla. É um recurso profundamente humano de encontrar **alento quando o amparo humano não é suficiente.**



A religião pode ser compreendida como um **sistema de crenças, práticas, símbolos e estruturas sociais** por meio do qual comunidades humanas, ao longo dos séculos e culturas, **organizaram coletivamente** sua relação com o sagrado e com as questões últimas da existência.

A religião é uma matriz instituída, um conjunto de **doutrinas**, **rituais**, **textos sagrados**, **celebrações** e formas de **pertencimento** que transmitem, de geração em geração, a busca humana por sentido. A palavra "religião" carrega em sua raiz etimológica a ideia de **religação**: o reencontro do ser humano com um significado fundamental para a vida, em relação com algo que o transcende.



Quando vivida de modo integrador, como caminho de encontro, pertencimento e sentido, a religião oferece ao ser humano um **solo coletivo** de sustentação: comunidade, rito, linguagem compartilhada para nomear a dor, marcos simbólicos para atravessar as passagens da vida.



É importante, porém, distinguir: a religião é o caminho **coletivo e institucional**; a religiosidade é a experiência **subjetiva e interior** que por ele pode florescer; e a espiritualidade é o horizonte mais amplo, a abertura humana ao Mistério que pode ou não se expressar pela religiosidade e pela religião. Os três conceitos se entrelaçam na experiência humana, mas não se confundem. E todos eles, à sua maneira, podem ser recursos preciosos na travessia do luto.

No luto, os ritos religiosos de despedida, as orações comunitárias, os rituais fúnebres e as narrativas de fé podem ser recursos poderosos de acolhimento e de continuidade simbólica do vínculo com quem morreu.

4.

Espiritualidade no dia a dia. Como cuidar?

4. Espiritualidade no dia a dia

Como cuidar?

Cuidar da espiritualidade não se resume à participação em práticas religiosas. Significa também cultivar valores, emoções e atitudes que promovam vínculos de pertencimento, sentido e conexão com a vida.



O crescimento espiritual emerge do contato com a dimensão sagrada da vida, nos momentos em que a existência se enche de sentido e profundidade, ou podemos dizer que acontece quando cultivamos a **alma**. Elkins descreve a alma como o **cerne mais profundo da existência**, onde habitam os anseios, valores e paixões centrais do ser humano.



O cultivo da espiritualidade torna-se possível quando nos permitimos ir além das explicações puramente racionais e dos processos lógicos. Isso não significa abandonar a razão, mas abrir espaço para a imaginação, a sensibilidade, a contemplação e a poesia que também compõem a experiência humana. É nesse encontro que surge uma ressonância profunda, capaz de nos conectar com nós mesmos, com os outros e com aquilo que consideramos sagrado.

No cotidiano, a espiritualidade pode ser nutrida por pequenos gestos e escolhas conscientes, como:



ao ouvir uma música que toca o coração

no reencontro com quem amamos

num poema que comove

nos momentos de silêncio, meditação, reflexão ou oração

no cultivo de relações pautadas pelo respeito, pela empatia e compaixão

na busca pelo equilíbrio entre corpo, mente e emoções

na escrita como forma de entender as emoções

no contato com a natureza

A inspiração repentina, o nó na garganta, o temor no coração ou as lágrimas que surgem aos olhos diante de uma experiência significativa, podem ser alguns dos sinais de que tocamos a alma ou que fomos tocados por ela.

O cuidado espiritual pode ser semeado tanto em **jornadas individuais** quanto em **experiências coletivas**. Por isso, é importante reconhecer as atividades, práticas e vivências que favorecem o seu próprio caminho de encontro com o sagrado, e cultivá-las com constância, tecendo uma espiritualidade viva, presente e integrada ao dia a dia.



“A palavra alma pertence à humanidade e indica uma dimensão universal da experiência humana. Não é posse exclusiva da religião tradicional”

David Elkins

5.

Espiritualidade e luto

5. Espiritualidade e luto

Quando a fé ajuda e quando ela aumenta o sofrimento?

O luto constitui uma **experiência profundamente humana**, atravessada por dimensões **emocionais**, **sociais**, **culturais**, **existenciais** e **espirituais**. Diante da perda, muitas pessoas passam a questionar sentidos, valores, crenças e formas de compreender a vida, a morte e os vínculos afetivos. Nesse contexto, a espiritualidade pode atuar como importante recurso de cuidado, sustentação emocional e reconstrução de significado.



Compreender a relação
singular que cada pessoa
estabelece com sua fé
é parte essencial do cuidado
integral ao enlutado.

Estudos apontam que práticas espirituais e estratégias de coping religioso-espiritual podem favorecer processos de **enfrentamento**, **fortalecimento emocional** e **reorganização subjetiva** diante das perdas. A espiritualidade também pode funcionar como fator de proteção emocional, auxiliando pessoas enlutadas na elaboração do sofrimento, na continuidade de vínculos internos e na reconstrução da vida após experiências significativas de ruptura.

O caminho espiritual prevê um **aprofundamento no nosso sistema de crenças e valores**, em que podemos rever as nossas raízes, a nossa formação cultural, comunitária e familiar. Seja pelo caminho **laico, místico, agnóstico, religioso**, compomos uma teia de sentidos que nos guia pela vida, norteando as escolhas que fazemos e os ambientes em que nos aproximamos.

A fé, portanto, não pode ser compreendida como um fator exclusivamente protetivo ou de risco. Seus efeitos dependem da forma como é vivenciada e integrada à experiência de perda.

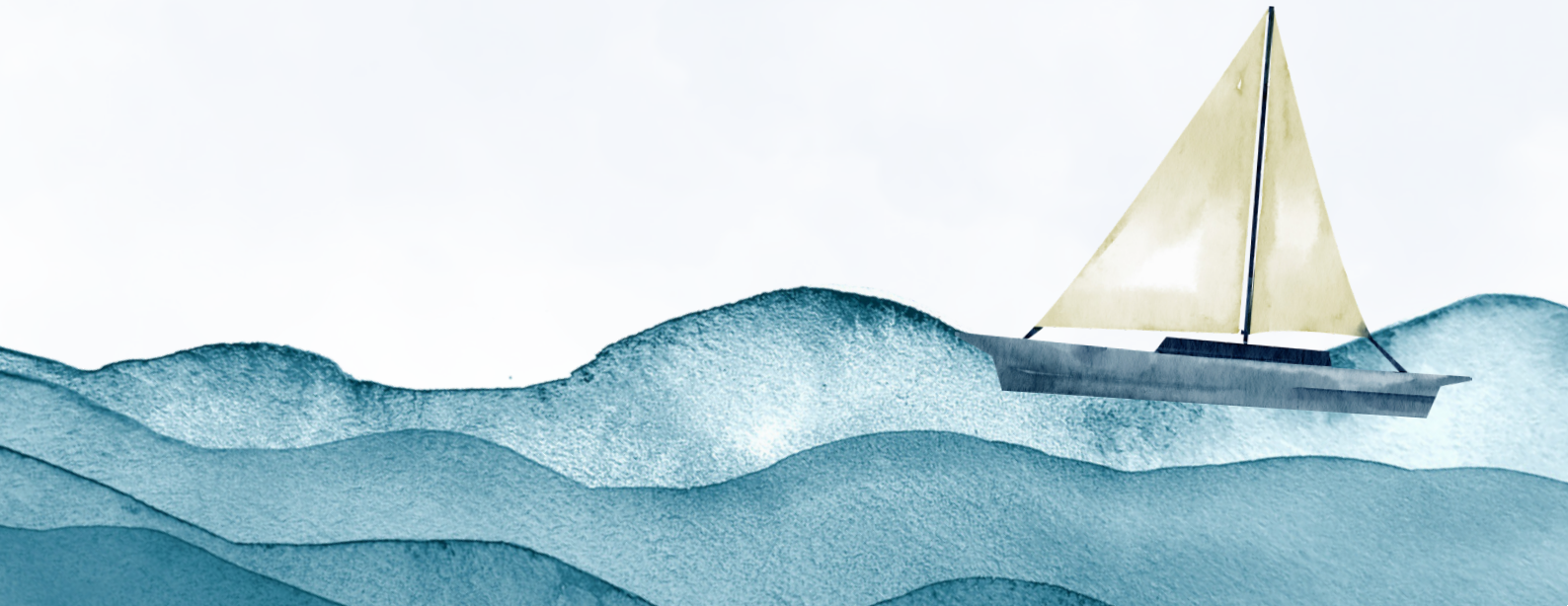
Quando favorece acolhimento, esperança, pertencimento e construção de sentido, constitui importante fator de proteção no processo de luto. Por outro lado, quando desperta sentimentos de culpa, punição, abandono ou conflitos espirituais, pode intensificar o sofrimento e dificultar a elaboração da perda.

O cultivo da espiritualidade integra o trabalho de **autoconhecimento**, pois quanto mais compreendo a minha relação com a fé, com o sentido que dou para a minha vida, maior o nosso entendimento sobre nós mesmos. Passamos a entender melhor como eu me relaciono **comigo mesmo,** com as **pessoas e seres** próximos a mim**,** com a **comunidade** que integro**,** com o **meio ambiente**.

Ao viver uma perda, a espiritualidade pode contribuir no acolhimento e no entendimento sobre o ocorrido, mas por outro lado, pode reforçar julgamentos negativos, aumentando a sensação de insegurança e de falta de pertencimento. Por isso, é importante se conhecer e **manter contato com as pessoas que você confia** e que podem lhe ajudar a passar por esse momento de uma forma **menos solitária**.

“Na aridez do deserto, os antigos pressupostos não cabem. O indivíduo irá buscar novos sentidos para as perguntas que agora surgem. O confronto inevitável é com o Mistério: aceitação da pequenez humana frente ao destino. Nesse processo, as respostas se defrontam com o não saber, com o incomensurável, com aquilo que não tem explicação”

Daniela Pupo



6.

Respeito às expressões de espiritualidade

6. Respeito às expressões de espiritualidade

Como já mencionado, a espiritualidade inclui experiências das mais diversas, que se referem à conexão de pessoas dos mais diversos campos de relação com o transcendente, sendo **agnósticos, ateus, religiosos ou não**. O respeito às diferentes formas de construção da espiritualidade requer **abertura, não julgamento, humildade**. Um movimento desafiador, pois podemos nos deparar com uma crença de mundo que atinge diretamente o nosso sistema de crenças.





As pessoas podem expressar sua espiritualidade **das formas mais diversas**: pela arte, pela oração, pela meditação, pela reflexão, entre tantas maneiras possíveis de experimentar a ligação com a pessoa, o animal de estimação, com aquilo que foi perdido.

Como seres humanos, **estamos ligados pelas mesmas emoções**, pela capacidade de sorrir e de sofrer, mas do mesmo modo como temos jeitos diferentes, podemos também exercitar a nossa espiritualidade de formas únicas, com o nosso tom.

7.

Buscando apoio

7. Buscando apoio



Quando atravessamos um momento de luto, podemos adotar o **isolamento** como uma forma de **nos protegermos** do contato social, das perguntas desconfortáveis e das situações que nos lembram da nossa perda.

O caminho espiritual talvez possa nos convidar, ao lado do recolhimento, a irmos ao encontro das **pessoas** e dos **seres**: iniciar um trabalho voluntário, adotar um animal de estimação, entrar naquele grupo de caminhada que suas amigas tanto lhe convidam.

O resgate do **laço comunitário** pode ajudar no retorno à rotina após uma perda. Um movimento feito com **respeito ao seu próprio ritmo**. Os parentes, os amigos, os vizinhos, a comunidade religiosa. Quem sabe até iniciar novos laços, conhecer pessoas que passaram por uma situação semelhante à sua?

O que a travessia deixou...



A espiritualidade pode constituir importante recurso de **cuidado**, **sustentação emocional** e **construção de sentido** diante das perdas. Sua inclusão nas práticas de atenção ao luto amplia possibilidades de **acolhimento**, **humanização do cuidado** e **reconhecimento da singularidade** de cada experiência.

Mais do que oferecer respostas prontas, o cuidado espiritual possibilita espaços de **presença**, **escuta** e **validação** do sofrimento humano, reconhecendo a complexidade das experiências de perda e a **pluralidade** das formas de construir significado diante da finitude.

Saiba mais

sugestões de livros e filmes

Livros

- **Além da religião**, de David Elkins (1998)
- **A morte é um dia que vale a pena viver**, de Ana Claudia Arantes (2017)
- **Em busca de sentido,** de Viktor Frankl (1946)
- **Gratidão**, de Oliver Sacks (2015)
- **Mortais: nós, a medicina e o que realmente importa no final**, de Atul Gawande (2015)
- **O ano do pensamento mágico**, de Joan Didion (2005)
- **Psicologia e Espiritualidade**, de Mauro Amatuzzi (2005)
- **Tratado de Espiritualidade e Saúde**, de Felipe Morais Toledo Pereira e outros (2021)
- **Uma questão de vida ou morte**, de Irvin Yalom e Marilyn Yalom (2021)

Filmes

- **As Aventuras de Pi** (2012)
- **A Partida** (2008)
- **Beleza Oculta** (2016)
- **Dias Perfeitos** (2023)
- **Risa e o Telefone do Vento** (2025)
- **Soul** (2020)
- **Viva: A Vida é uma Festa** (2017)



ABMLuto
Associação Brasileira
Multiprofissional
sobre o Luto

www.abmluto.org.br
faleconosco@abmluto.org.br
@abmluto

Projeto gráfico: Claudia Comaru