REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

LUTO E RESSIGNIFICAÇÃO EM MULHERES APÓS O DIVÓRCIO EM RELAÇÕES CONJUGAIS MARCADAS POR SOFRIMENTO EMOCIONAL

GRIEF AND MEANING RECONSTRUCTION IN WOMEN AFTER DIVORCE IN CONJUGAL RELATIONSHIPS MARKED BY EMOTIONAL SUFFERING

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 18/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/795011042

Suelen Osmara da Silva Oliveira[1]

Suyenny Vieira da Silva Leal Pereira[2]

Reni Batista de Sousa[3]

RESUMO

O divórcio constitui uma experiência de ruptura que pode provocar mudanças emocionais, familiares e identitárias, especialmente entre mulheres que vivenciaram relações conjugais marcadas por sofrimento emocional. Este artigo tem como objetivo analisar criticamente as relações entre o luto conjugal, a ressignificação e a reconstrução da identidade feminina após a separação. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura. A análise fundamentou-se em obras teóricas e publicações acadêmicas sobre apego, perdas afetivas, subjetividade feminina e relações de gênero, organizadas em três eixos temáticos: luto e sofrimento emocional; autoestima, identidade e reconstrução de significados; e autonomia feminina e redes de apoio. A discussão evidencia que os referenciais sobre o luto contribuem para compreender as perdas simbólicas decorrentes do divórcio, embora apresentem limitações quando aplicados à separação conjugal. A ressignificação apresenta-se como uma possibilidade de reorganização dos sentidos atribuídos à experiência vivida, sem representar garantia de recuperação emocional. Conclui-se que a reconstrução da identidade feminina após o divórcio deve ser compreendida a partir da interação entre experiências subjetivas, relações de gênero e condições sociais, econômicas e familiares, reconhecendo a singularidade das trajetórias e a importância das redes de apoio.

Palavras-chave: Divórcio; Luto; Ressignificação; Identidade feminina; Saúde mental.

ABSTRACT

Divorce represents a significant life transition that may lead to emotional, familial, and identity-related changes, particularly among

women who have experienced marital relationships marked by emotional suffering. This article aims to critically analyze the relationships between marital grief, meaning reconstruction, and the reconstruction of women's identity after separation. This is a bibliographic study adopting a qualitative, exploratory, and descriptive approach, conducted through a narrative literature review. The analysis was based on theoretical works and academic publications addressing attachment, emotional loss, female subjectivity, and gender relations, organized into three thematic areas: grief and emotional suffering; self-esteem, identity, and meaning reconstruction; and female autonomy and social support networks. The discussion highlights that grief theories contribute to understanding the symbolic losses associated with divorce, although their application to marital separation presents certain limitations. Meaning reconstruction emerges as a possible process of reinterpreting lived experiences without necessarily guaranteeing emotional recovery. It is concluded that the reconstruction of women's identity after divorce should be understood through the interaction between subjective experiences, gender relations, and social, economic, and family conditions, recognizing the uniqueness of individual trajectories and the importance of social support networks.
Keywords: Divorce; Grief; Meaning reconstruction; Female identity; Mental health.

1. INTRODUÇÃO

O divórcio representa uma transformação significativa na trajetória de vida dos indivíduos, ultrapassando a dissolução jurídica do casamento e envolvendo mudanças nas relações afetivas, familiares e sociais. Para mulheres que vivenciaram relações conjugais

marcadas por sofrimento emocional, essa ruptura pode assumir significados distintos, envolvendo tanto o encerramento de vínculos e projetos compartilhados quanto a possibilidade de afastamento de situações de desgaste psicológico. Féres-Carneiro (2003) compreende a separação conjugal como um processo complexo de dissolução da conjugalidade, cujas repercussões ultrapassam o momento formal do término e alcançam a reorganização das relações familiares e das experiências subjetivas dos envolvidos.

A compreensão dessas repercussões pode ser aprofundada a partir da teoria do apego, desenvolvida por Bowlby (1998), que destaca a importância dos vínculos afetivos na construção da segurança emocional. Durante o casamento, esses vínculos podem constituir referências de pertencimento, estabilidade e continuidade, influenciando expectativas e projetos de vida. Entretanto, quando a relação é marcada por conflitos persistentes, desvalorização ou insegurança emocional, a ruptura não deve ser interpretada exclusivamente como perda afetiva. Nesse sentido, a perspectiva de Bowlby (1998) contribui para compreender as reações à separação, mas necessita ser articulada às particularidades da convivência conjugal e às condições sociais que influenciam a experiência feminina.

O conceito de luto, tradicionalmente associado à morte, também pode oferecer elementos para a compreensão das perdas simbólicas e emocionais decorrentes do divórcio. Contudo, existem diferenças importantes entre essas experiências, uma vez que a separação pode envolver a continuidade do contato com o ex-cônjuge, responsabilidades parentais e vínculos familiares compartilhados. Stroebe e Schut (2010), ao apresentarem o modelo do processo dual, destacam a alternância entre o enfrentamento das emoções

relacionadas à perda e os esforços de reorganização da vida. Embora desenvolvido originalmente para o luto por morte, esse referencial permite estabelecer aproximações teóricas com o divórcio, desde que sejam respeitadas as particularidades da ruptura conjugal e evitadas generalizações sobre o processo de adaptação.

Em casamentos caracterizados por sofrimento emocional, o término pode provocar sentimentos aparentemente contraditórios, como tristeza, insegurança, frustração e alívio. A permanência de lembranças afetivas, expectativas não concretizadas e responsabilidades compartilhadas demonstra que o encerramento de uma relação desgastante não implica, necessariamente, o desaparecimento imediato do sofrimento. Por outro lado, a experiência de perda não significa obrigatoriamente o desejo de restabelecer o vínculo conjugal. Essa complexidade evidencia a necessidade de compreender o luto após o divórcio como uma experiência singular, influenciada pelas condições da relação anterior, pela trajetória emocional da mulher e pelas possibilidades concretas de reorganização de sua vida.

Além dos aspectos emocionais, as experiências femininas de separação são atravessadas por expectativas culturais relacionadas ao casamento, à maternidade e à preservação da família. Zanello (2018) contribui para essa discussão ao analisar como as construções sociais de gênero influenciam a subjetividade e o sofrimento psíquico das mulheres. Nessa perspectiva, o divórcio pode representar não apenas o rompimento de uma relação afetiva, mas também o questionamento de papéis e expectativas socialmente estabelecidos. Assim, as dificuldades vivenciadas após a separação não devem ser atribuídas exclusivamente às características individuais, pois estão relacionadas às desigualdades de gênero, às

condições econômicas e às possibilidades de exercício da autonomia.

A reconstrução da identidade feminina constitui uma dimensão relevante nesse contexto, considerando que a convivência conjugal pode influenciar escolhas, responsabilidades e projetos individuais. Após a separação, algumas mulheres podem enfrentar dificuldades para reconhecer necessidades pessoais, redefinir prioridades e estabelecer novas perspectivas de futuro, especialmente quando a relação anterior envolveu desvalorização emocional. Entretanto, a identidade não se restringe à condição de esposa ou companheira, sendo constituída também por experiências profissionais, familiares, culturais e sociais. Desse modo, sua reconstrução não deve ser compreendida como consequência inevitável do divórcio, mas como uma possibilidade de reorganização subjetiva que assume diferentes características conforme a história de vida e as condições de cada mulher.

Nesse processo, a ressignificação pode ser compreendida como a construção de novas interpretações sobre experiências significativas, permitindo que o relacionamento encerrado seja integrado à trajetória pessoal sem determinar integralmente a percepção de si. Neimeyer (2019), ao discutir a reconstrução de significados diante de perdas relevantes, oferece contribuições para compreender como acontecimentos dolorosos podem ser reinterpretados ao longo do tempo. Entretanto, atribuir novos sentidos à experiência conjugal não significa esquecer o sofrimento, alcançar necessariamente o equilíbrio emocional ou transformar a separação em uma experiência positiva. A ressignificação constitui, portanto, uma possibilidade de elaboração subjetiva, cuja ocorrência e

repercussões dependem das condições emocionais, relacionais e sociais de cada mulher.

A autoestima também integra essa discussão, embora não deva ser confundida com identidade ou ressignificação. Enquanto a identidade envolve as referências pelas quais a pessoa compreende sua trajetória e seus papéis sociais, a autoestima está relacionada à avaliação que realiza de si mesma. Em relacionamentos marcados por sofrimento emocional, experiências de desvalorização e insegurança podem repercutir na confiança pessoal e na capacidade de reconhecer necessidades e estabelecer limites. Após o divórcio, essas percepções podem ser revistas, mas sua transformação não ocorre de maneira uniforme. A contribuição de Zanello (2018) permite compreender que tais experiências não resultam apenas de características individuais, sendo também influenciadas por padrões culturais e relações de gênero que participam da construção da subjetividade feminina.

Outro aspecto fundamental refere-se às redes de apoio e às condições materiais necessárias à reorganização da vida após a separação. Familiares, amigos, profissionais de saúde mental e serviços institucionais podem oferecer acolhimento emocional e suporte prático, contribuindo para o enfrentamento das dificuldades decorrentes do divórcio. Entretanto, a existência dessas redes não garante apoio adequado, especialmente quando as relações reproduzem julgamentos, pressões sociais ou desrespeito às decisões femininas. Além disso, limitações financeiras, responsabilidades familiares e dificuldades de acesso aos serviços podem restringir as possibilidades de autonomia. Dessa maneira, a reconstrução pessoal deve ser compreendida como um processo que envolve tanto recursos subjetivos quanto condições sociais e

econômicas, evitando responsabilizar exclusivamente a mulher por sua recuperação emocional.

A relevância científica deste estudo está na articulação crítica entre as teorias do luto, a reconstrução de significados e os estudos sobre identidade e relações de gênero, buscando compreender suas contribuições e limitações na análise das experiências femininas após o divórcio. Embora esses referenciais ofereçam explicações importantes sobre perdas afetivas e reorganização subjetiva, sua aproximação exige considerar as particularidades das relações conjugais marcadas por sofrimento emocional. O diferencial desta revisão consiste em discutir essas dimensões de maneira integrada, relacionando os processos psicológicos às condições familiares, econômicas e sociais que podem favorecer ou dificultar a reconstrução da vida. Essa perspectiva pode contribuir para a reflexão teórica e para práticas de acolhimento psicológico mais sensíveis à diversidade das experiências femininas.

Diante desse contexto, estabelece-se a seguinte questão norteadora: como a literatura em Psicologia compreende as relações entre o luto conjugal, a ressignificação e a reconstrução da identidade de mulheres após o divórcio em relações marcadas por sofrimento emocional? O objetivo geral deste artigo é analisar criticamente essas relações por meio de uma revisão narrativa da literatura. Como objetivos específicos, busca-se compreender as particularidades do luto decorrente da separação conjugal e os limites de sua interpretação a partir das teorias tradicionais; discutir as possíveis repercussões do divórcio na autoestima, na identidade e na reconstrução de significados; e examinar a influência da autonomia feminina e das redes de apoio nos processos de reorganização

pessoal. A investigação não pretende estabelecer relações causais ou

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Luto e Sofrimento Emocional Após a Separação Conjugal

A separação conjugal constitui uma experiência de ruptura que pode comprometer referências de segurança emocional e pertencimento construídas durante o casamento. Sob a perspectiva da teoria do apego, Bowlby (1998) contribui para compreender como a perda de vínculos afetivos significativos pode desencadear reações emocionais e exigir processos de adaptação. Entretanto, no contexto do divórcio, essas repercussões não se limitam ao afastamento do cônjuge, pois envolvem também a redefinição de responsabilidades familiares, projetos de vida e expectativas compartilhadas. Assim, a compreensão do sofrimento decorrente da separação exige considerar a qualidade do vínculo anterior e as circunstâncias da ruptura, reconhecendo que a experiência pode assumir significados distintos para cada mulher.

A análise dessas vivências pode ser enriquecida pela teoria do apego proposta por Bowlby (1998), que sublinha a relevância dos laços afetivos na construção da segurança emocional. Durante o decorrer de um casamento, a presença do cônjuge pode se tornar uma referência essencial para a organização do dia a dia, bem como das expectativas e dos sentimentos de pertencimento. Com a ruptura desse laço, podem surgir dificuldades ligadas à ausência da convivência, à perda de referências emocionais e à necessidade de criar novas formas de organização pessoal. Contudo, a força dessas reações não está apenas associada à duração do casamento, pois

fatores como a qualidade da relação, experiências prévias e o estado emocional de cada mulher também podem impactar a forma como a separação é sentida.

Dentro desse cenário, o luto em decorrência da separação conjugal pode ser visto como um processo de enfrentamento das perdas emocionais e simbólicas ligadas ao fim da relação. Ao contrário do luto relacionado à morte, a separação traz a continuidade da vida do ex-parceiro, o que pode dificultar a reorganização emocional. Em alguns casos, a manutenção de laços por razões familiares, financeiras ou por conta dos filhos pode estender a vivência de lembranças e expectativas relacionadas à relação anterior. Assim, elaborando o luto do casamento, não se trata apenas da ausência física do cônjuge, mas também da necessidade de entender a finalização de uma fase da vida e de reestruturar os significados atribuídos à experiência compartilhada. As contribuições de Parkes (2019) sobre perdas e adaptação emocional são valiosas para entender essas transformações, embora seja importante considerar as especificidades do divórcio.

Para Stroebe e Schut (2010), ao discutirem o modelo do processo dual, compreendem o enfrentamento do luto como um movimento de oscilação entre a atenção às emoções relacionadas à perda e a adaptação às mudanças decorrentes dessa experiência. Embora desenvolvido para o contexto do falecimento, esse modelo oferece contribuições para analisar as perdas afetivas e simbólicas associadas ao divórcio. Entretanto, sua aplicação à separação conjugal apresenta limitações, especialmente porque o rompimento matrimonial pode envolver a continuidade de responsabilidades familiares, vínculos parentais e contatos com o ex-cônjuge, aspectos que diferenciam essa experiência do luto por morte.

No contexto das relações conjugais marcadas por sofrimento emocional, a intensidade e a duração das dificuldades após a separação podem estar relacionadas às experiências vividas durante o casamento e às condições enfrentadas após seu encerramento. Conflitos anteriores, dependência financeira, responsabilidades familiares e ausência de suporte emocional podem dificultar a reorganização da vida, enquanto o acesso a recursos materiais e relações de apoio pode ampliar as possibilidades de adaptação. Dessa forma, compreender o luto pós-divórcio exige considerar a interação entre fatores psicológicos e sociais, evitando atribuir exclusivamente às características individuais da mulher as dificuldades decorrentes da ruptura.

Quando a relação conjugal foi marcada por sofrimento emocional, o processo de separação pode adquirir traços ainda mais complexos. A convivência prolongada com desavenças, conflitos constantes, desvalorização pessoal ou insegurança emocional pode afetar a forma como a mulher se vê e suas possibilidades de transformação. Nessas situações, a conclusão do casamento pode trazer sentimentos contraditórios, já que a tristeza pela perda da conexão pode coexistir com uma sensação de liberdade ou alívio em relação ao fim de uma circunstância desgastante. Essa ambivalência evidencia que o sofrimento após a separação não implica necessariamente o desejo de reatar o relacionamento, mas pode estar ligado à perda de expectativas, à reestruturação da identidade e às dificuldades práticas que vêm com o divórcio.

Um outro ponto importante diz respeito às mudanças na autoestima e na visão de segurança emocional. Durante a vida conjugal, certas experiências podem moldar a maneira como a mulher valoriza suas habilidades, expressa necessidades e

estabelece limites nas relações com os outros. Após a separação, essas percepções podem ser questionadas, especialmente quando o término acarreta decisões relacionadas à habitação, ao emprego, à organização financeira e às responsabilidades familiares. Contudo, a reconstrução da autoestima não acontece de forma imediata, pois é comum que sentimentos de insegurança e incertezas pessoais persistam ao longo do processo de adaptação. Nesse cenário, a aceitação das experiências vividas e a capacidade de elaborar emocionalmente as perdas são aspectos cruciais para entender as transformações associadas ao divórcio (Worden, 2013).

A visão de Worden (2013) enriquece a conversa ao considerar o enfrentamento do luto como um processo que envolve a aceitação da perda, o processamento das emoções e a adaptação às mudanças geradas pela ausência de um vínculo significativo. Embora suas observações se relacionem, em sua maioria, ao luto por morte, determinados aspectos podem ser valiosos na reflexão sobre perdas afetivas resultantes da separação conjugal. Dentro desse contexto, a adaptação não se refere a esquecer o relacionamento ou extinguir completamente as memórias, mas sim a desenvolver maneiras de lidar com a experiência e reestruturar a própria jornada. Essa visão possibilita compreender que o processamento emocional pode ocorrer em tempos distintos e que o sofrimento não deve ser interpretado como um sinal de incapacidade pessoal.

O acolhimento psicológico é significativo neste contexto pois proporciona um ambiente no qual é possível encontrar acolhimento e segurança emocional e entender as experiências ligadas ao fim do casamento. Através de uma abordagem que valoriza a individualidade de cada mulher, o suporte profissional pode ajudar na identificação das emoções que surgem com a separação, na

análise das dificuldades enfrentadas e no reconhecimento das ferramentas disponíveis para lidar com as transformações. Contudo, esse cuidado não deve criar expectativas obrigatórias de superação, nem pressupor que todas as mulheres devem encarar o divórcio como uma chance de crescimento. O acompanhamento psicológico deve levar em conta as necessidades apresentadas pelo indivíduo, suas circunstâncias de vida, bem como os significados que cada um atribui ao relacionamento que se encerra, respeitando o tempo necessário para processar as experiências emocionais (Parkes, 2019; Worden, 2013).

Além do suporte profissional, as relações familiares e sociais podem impactar a forma como a dor emocional é enfrentada. Ter pessoas que estão dispostas a escutar, compreender e ajudar nas atividades do dia a dia pode facilitar a reorganização da vida após o divórcio. Em contrapartida, juízos sociais, desavenças familiares e a falta de apoio podem aumentar as dificuldades experimentadas durante esse período. Assim, lidar com a separação não deve ser visto exclusivamente como uma responsabilidade individual, pois também depende das condições sociais e dos recursos que cada mulher possui. A compreensão do luto conjugal requer, portanto, uma visão que leve em conta tanto os sentimentos que surgem da perda quanto os fatores externos que impactam nas possibilidades de adaptação.

Diante dessas considerações, as contribuições teóricas de Bowlby (1998) e Stroebe e Schut (2010) permitem compreender aspectos do sofrimento relacionado à perda de vínculos afetivos, embora não expliquem integralmente a complexidade do divórcio. A ruptura conjugal apresenta particularidades que envolvem a permanência de responsabilidades familiares, a influência das relações de gênero

e as condições sociais e econômicas que interferem na reorganização da vida. Nesse sentido, a análise do luto após a separação deve ultrapassar a dimensão individual do sofrimento, considerando também os fatores que influenciam a reconstrução da identidade feminina e a atribuição de novos significados à experiência vivida, aspectos aprofundados na seção seguinte.

2.2. Autoestima, Identidade e Reconstrução de Significados

A formação da identidade pessoal é um processo permanente, afetado pelas vivências individuais, pelos laços emocionais e pelas circunstâncias sociais que fazem parte da trajetória de cada um. No âmbito do matrimônio, a interação entre os cônjuges pode auxiliar na criação de referências comuns, que incluem deveres, anseios e planos de vida que passam a influenciar a autoimagem que cada pessoa tem de si. Quando a relação se desintegra, essas referências podem mudar, exigindo uma readaptação na forma como a mulher entende sua própria narrativa e identifica seu lugar nas interações sociais. Contudo, a identidade feminina não se restringe apenas ao papel de esposa ou parceira, pois compreende diversas dimensões da vida, como a carreira, os vínculos familiares, os interesses pessoais e as vivências acumuladas ao longo do tempo. Nesse contexto, Zordan et al. (2012) apresentam contribuições para analisar os efeitos da separação na identidade das pessoas e as transformações resultantes do rompimento de laços afetivos significativos.

A vivência do divórcio pode gerar dúvidas sobre a autoestima, a independência e a capacidade de criar novos projetos pessoais, especialmente quando a relação anterior foi marcada por sofrimento emocional. Ao longo da convivência matrimonial, conflitos frequentes, desvalorização e insegurança no afeto podem

impactar a maneira como a mulher vê suas habilidades e julga suas escolhas. Depois do término, essas percepções podem se manter, afetando a confiança, o senso de pertencimento e o reconhecimento pessoal. No entanto, é fundamental salientar que a separação não afeta todas as mulheres da mesma forma, pois as suas consequências dependem das características da relação, das experiências passadas e das condições emocionais e sociais de cada uma. Assim, para entender as mudanças na autoestima, é necessário considerar tanto os aspectos subjetivos quanto os elementos que influenciam a formação da identidade feminina (Zanello, 2018).

A influência das expectativas sociais sobre a identidade feminina é uma questão relevante nessa análise, uma vez que certos padrões culturais ainda vinculam a realização da mulher à preservação do casamento e à estrutura familiar. Tais representações podem levar algumas mulheres a ver o fim do matrimônio como um fracasso pessoal, mesmo que a separação se dê por conta de conflitos ou situações que causaram desgaste emocional. Ao explorar as interações entre gênero, cultura e saúde mental, Zanello (2018) fornece bases para entender como os valores construídos socialmente podem afetar a maneira como as mulheres vivenciam suas relações e interpretam as experiências de sofrimento. Sob essa ótica, a reconfiguração da identidade após o divórcio não deve ser vista apenas como um processo individual, mas também envolve a redefinição das expectativas sociais e dos significados atribuídos aos papéis exercidos durante o tempo de casamento.

Nesse cenário, a autoestima pode ser vista como um componente da conexão que o indivíduo forma consigo mesmo, incluindo percepções a respeito de seu valor pessoal, suas habilidades e sua

capacidade de lidar com situações diárias. Depois de um rompimento, essas percepções podem sofrer alterações, especialmente quando a mulher precisa reconfigurar suas responsabilidades, tomar decisões por conta própria e criar novas referências para sua vida. Em certos casos, a saída de uma relação marcada por dor pode facilitar a identificação de necessidades que antes eram ignoradas. Em outros, emoções como insegurança, medo ou autocrítica podem impedir essa evolução. Portanto, a reestruturação da autoestima não deve ser considerada uma consequência automática do divórcio, mas sim uma vivência que pode se desenvolver de forma gradual e apresentar diferentes formas ao longo do tempo.

A partir das contribuições de Neimeyer (2019), a reconstrução de significados pode ser analisada como uma forma de reorganizar a compreensão de experiências que provocaram mudanças importantes na trajetória pessoal. No contexto do divórcio, especialmente após relações marcadas por sofrimento emocional, essa perspectiva permite discutir como as expectativas construídas durante o casamento podem influenciar a maneira pela qual a mulher percebe a si mesma e suas possibilidades futuras. Nesse processo, a ressignificação não consiste em apagar lembranças ou transformar experiências dolorosas em acontecimentos positivos, mas em reconhecer que o relacionamento encerrado constitui parte de uma história que também envolve outras dimensões da identidade feminina. Entretanto, a elaboração de novos significados não ocorre necessariamente após a separação, tampouco assegura a superação do sofrimento, pois depende das condições emocionais, sociais e relacionais que caracterizam cada trajetória.

A relação entre identidade e ressignificação pode ser analisada também pela forma como cada mulher constrói sua narrativa pessoal após o término do casamento, sobretudo, as experiências emocionais fazem parte da história individual e podem impactar a visão sobre escolhas passadas, expectativas futuras e possibilidades de transformação. Nesse contexto, reconstruir a própria história não implica modificar os eventos vividos, mas sim criar interpretações que permitam compreender a complexidade da experiência sem limitar a identidade ao sofrimento que se seguiu à separação. Esse movimento pode auxiliar a mulher a perceber sua trajetória de forma mais completa, considerando não apenas o relacionamento que terminou, mas também outras experiências, habilidades e laços que formam sua identidade. Assim, a ressignificação representa uma chance de reorganização subjetiva, embora seus efeitos dependam das circunstâncias emocionais e sociais presentes em cada caso.

O autoconhecimento é uma dimensão crucial nesse processo, pois contempla a habilidade de perceber emoções, necessidades, limites e traços pessoais que impactam as relações ao longo da vida. Após a separação conjugal, a análise da própria trajetória pode ajudar a identificar expectativas que estavam atreladas ao matrimônio e auxiliar na compreensão das transformações que acompanham a ruptura. Contudo, esse movimento não deve ser visto como uma obrigação de mudança pessoal, pois lidar com experiências emocionalmente desafiadoras pode necessitar de tempo e circunstâncias apropriadas que proporcionem acolhimento. A abordagem humanista de Rogers (2020) traz contribuições para entender a relevância da aceitação da experiência pessoal e o reconhecimento da singularidade do indivíduo, fatores que são

importantes para uma perspectiva psicológica que respeite as diversas maneiras de vivenciar o fim de um casamento.

Além do autoconhecimento, a autocompaixão pode favorecer a percepção que a mulher tem de si mesma diante de dificuldades emocionais. Este conceito refere-se a uma postura que reconhece o sofrimento pessoal sem amplificar julgamentos excessivamente negativos sobre a própria vivência. No cenário da separação, é comum que apareçam sensações de culpa e autocrítica quando a mulher se considera inteiramente responsável pelo fim do relacionamento ou vê o divórcio como um sinal de incapacidade pessoal. As ideias de Neff (2018) ajudam a entender a autocompaixão como uma visão que valoriza o acolhimento das próprias dificuldades, reconhecendo que vivências dolorosas são parte da condição humana. Assim, ter uma postura menos punitiva em relação à sua trajetória pode facilitar reflexões sobre a separação, levando em conta a complexidade dos eventos vividos.

Para abranger a autoestima e a identidade, é necessário reconhecer que as mudanças emocionais após o divórcio podem trazer tanto avanços quanto desafios e momentos de maior fragilidade. Algumas mulheres podem sentir um aumento na confiança em suas escolhas, ao passo que outras podem enfrentar desafios relacionados à dependência emocional, às obrigações familiares ou à falta de recursos materiais e sociais. Essas variações mostram que a reconstrução pessoal não depende apenas da prontidão individual para superar a dor. Aspectos como condições econômicas, acesso a apoio psicológico e disponibilidade de redes de apoio também podem afetar as oportunidades de reorganização da vida. Nesse contexto, para Zanello (2018) e Rogers (2020) permite ponderar tanto as influências socioculturais sobre a subjetividade feminina quanto a

relevância de um acompanhamento psicológico que se concentre nas necessidades específicas de cada mulher.

No âmbito da Psicologia, o suporte a mulheres que passaram por casamentos caracterizados por dor emocional deve levar em conta que a recuperação da autoestima e da identidade não é um processo obrigatório ou linear. A escuta profissional pode criar um ambiente onde sentimentos conflitantes sejam aceitos e onde vivências de culpa, insegurança ou desmerecimento sejam entendidas em relação ao histórico pessoal e ao contexto em que surgiram. Mas, a ação psicológica não deve impor expectativas rígidas sobre a recuperação e nem assumir que o divórcio resultará necessariamente em maior autonomia ou bem-estar. O reconhecimento da experiência subjetiva, segundo Rogers (2020), promove uma compreensão mais empática das dificuldades emocionais e das oportunidades de reorganização pessoal.

A análise da literatura evidencia que identidade, autoestima e ressignificação são aspectos interligados, porém distintos, na experiência feminina após o divórcio. Enquanto a identidade envolve a percepção da própria trajetória, a autoestima relaciona-se ao reconhecimento do valor pessoal, e a ressignificação corresponde à construção de novos sentidos para as experiências vividas. O autoconhecimento e a autocompaixão podem contribuir para essa reorganização, embora não ocorram necessariamente em todas as situações. Essas dimensões devem ser compreendidas considerando as particularidades emocionais e sociais de cada mulher (Zanello, 2018; Neimeyer, 2019; Neff, 2018; Rogers, 2020).

2.3. Autonomia Feminina e Redes de Apoio

A autonomia das mulheres após a separação é um processo que envolve alterações nas esferas emocionais, sociais, familiares e financeiras de suas vidas. A finalização de um relacionamento pode demandar a reestruturação de responsabilidades, a atualização de prioridades e a criação de novas formas de participação nas decisões diárias. Contudo, essas transformações não acontecem de maneira instantânea, uma vez que a habilidade de tomar decisões está ligada às condições reais de vida e aos recursos disponíveis. Em casos onde o casamento foi caracterizado por dor emocional, a reestruturação da vida pode trazer desafios adicionais, especialmente se a mulher viveu em relações de dependência ou teve sua liberdade restringida durante a união. Nesse contexto, Zanello (2018) ajuda a entender como as experiências femininas são afetadas por construções sociais de gênero, que influenciam a noção de liberdade, independência e autorreconhecimento.

Entender a autonomia implica reconhecer que a independência emocional não está necessariamente ligada à falta de laços afetivos ou à habilidade de enfrentar todas as dificuldades de forma isolada. Ao contrário, a capacidade de formar relacionamentos saudáveis, identificar necessidades e fazer escolhas de maneira consciente pode ser um aspecto fundamental da reestruturação pessoal. Após a separação, muitas mulheres precisam restabelecer referências que antes estavam atreladas à dinâmica do casamento, especialmente quando decisões financeiras, familiares e sociais eram majoritariamente tomadas pelo cônjuge. Esse processo pode envolver inseguranças, medo de mudanças e dificuldades em reconhecer as próprias habilidades. Assim, a autonomia deve ser vista como um processo progressivo, influenciado por experiências passadas e pelas oportunidades de reconfiguração da vida, e não como uma consequência automática da separação.

Os fatores financeiros são um elemento importante neste processo, pois a dependência econômica pode restringir as opções disponíveis e complicar a reestruturação da vida após o divórcio. Mulheres que pararam de trabalhar para assumir funções domésticas ou familiares podem enfrentar dificuldades relacionadas ao retorno ao mercado de trabalho, à conquista de uma renda própria e ao gerenciamento das despesas diárias. Além disso, ter filhos e outras dependências pode aumentar as responsabilidades financeiras e emocionais após a separação. Essas situações mostram que a independência não depende apenas da vontade individual de reconstruir a própria vida, mas também está associada às oportunidades de emprego, às condições de moradia e ao acesso a recursos sociais. A visão de Zanello (2018) permite contextualizar essas dificuldades em um cenário mais amplo, marcado por expectativas culturais e desigualdades que permeiam as experiências das mulheres.

Outro aspecto significativo diz respeito às dinâmicas de poder que se formam durante o casamento e os potenciais consequências dessas interações após a separação. Em relacionamentos marcados por dor emocional, certas vivências podem abalar a confiança da mulher em suas escolhas e alterar a forma como ela enxerga suas oportunidades de agir. Mesmo depois do término da relação, sentimentos como insegurança, temor de ser julgada ou dificuldades para impor limites podem persistir. Mas, não se deve assumir que todas as mulheres que se divorciaram passaram por situações de controle ou dependência, uma vez que os casos do relacionamento variam amplamente. Nesse contexto, uma análise atenta das relações de gênero ajuda a entender de que maneira fatores sociais e experiências pessoais podem impactar a construção da autonomia, evitando interpretações que coloquem a

responsabilidade apenas sobre a mulher pelas dificuldades enfrentadas após o divórcio (Zanello, 2018).

Nesse cenário, as redes de apoio se tornam fundamentais, pois funcionam como espaços de acolhimento, interação e assistência diante das transformações que surgem com a separação conjugal. Essas redes podem incluir familiares, amigos, profissionais de saúde, entidades públicas e grupos comunitários, disponibilizando diferentes tipos de suporte conforme as necessidades identificadas. O apoio emocional pode abranger escuta, empatia e respeito pelos sentimentos, enquanto o suporte prático pode facilitar a organização de tarefas do dia a dia, cuidados familiares e encaminhamentos a serviços especializados. Porém, ter uma rede social não garante que a mulher receberá o acolhimento necessário, pois a qualidade das relações e a disponibilidade de assistência afetam diretamente a experiência de apoio. Portanto, para entender essas redes, é essencial considerar não apenas a sua existência, mas também as condições nas quais o suporte é oferecido.

A influência das relações familiares pode ser explorada através das reflexões de Walsh em 2020 sobre a resiliência no seio familiar e os processos de adaptação diante de dificuldades. Essa visão possibilita entender que as famílias têm a capacidade de se reorganizarem e se apoiarem durante momentos de mudanças significativas em sua estrutura e dinâmicas. Dentro do cenário do divórcio, o apoio da família pode auxiliar na criação de alternativas que enfrentam os desafios emocionais e práticos, especialmente quando há respeito pelas decisões e necessidades da mulher. No entanto, a adaptação familiar não deve ser vista como uma habilidade geral ou uma exigência para superar rapidamente a dor. As relações familiares podem incluir conflitos, expectativas e julgamentos que dificultam a

vivência da separação, evidenciando que a qualidade do apoio é tão fundamental quanto a presença de pessoas próximas.

Os laços de amizade e comunitários também exercem papéis importantes na reorganização da vida após o término de um casamento. Ter contato com pessoas que oferecem apoio e compreensão pode facilitar a expressão de emoções e diminuir a sensação de solidão, especialmente quando a mulher enfrenta dificuldades para compartilhar suas vivências no núcleo familiar. Além do mais, a participação em atividades sociais, educacionais, profissionais ou comunitárias pode ampliar as chances de interação e ajudar na formação de novas referências pessoais. Contudo, essas oportunidades são influenciadas por fatores como tempo disponível, condições financeiras, obrigações familiares e acesso a locais de participação. Assim, as redes comunitárias devem ser vistas como estratégias que podem auxiliar na adaptação às mudanças, sem pressupor que a sua presença garantirá resultados emocionais idênticos para todas as mulheres.

É importante, no entanto, perceber que algumas formas de apoio podem ter efeitos opostos ao acolhimento desejado. Comentários que colocam a culpa do fim do casamento na mulher, pressões para reatar a relação ou exigências para uma recuperação emocional rápida podem aumentar os sentimentos de culpa, insegurança e solidão. Em certos contextos, expectativas culturais sobre a preservação da família podem dificultar o reconhecimento da separação como uma escolha válida, mesmo quando a convivência anterior foi repleta de sofrimento. A análise de Zanello, realizada em 2018, acerca de gênero e subjetividade feminina ajuda a compreender como essas expectativas podem influenciar a forma como as mulheres percebem suas experiências e buscam apoio.

Portanto, o suporte social deve ser baseado no respeito à autonomia, privacidade e decisões pessoais, evitando ações que repliquem julgamentos ou restrições previamente vividas.

O suporte psicológico é uma opção adicional de assistência durante a reorganização emocional e pessoal após um divórcio. A atuação de profissionais pode criar um ambiente de escuta apropriada, onde a mulher consegue identificar seus sentimentos, entender vivências passadas e ponderar sobre suas necessidades atuais. Em relações carregadas de sofrimento emocional, essa forma de apoio pode facilitar a identificação de questões ligadas à autoestima, à definição de limites e à escolha de decisões. Porém, a intervenção psicológica deve evitar impor expectativas de superação ou decidir quais caminhos tomar, pois o respeito pela individualidade e pela autonomia é um aspecto essencial do cuidado. Assim, a análise das influências sociais sobre o sofrimento das mulheres, abordada por Zanello em 2018, pode ajudar a desenvolver práticas profissionais mais sensíveis às realidades de vida das mulheres.

Além do suporte emocional, o acesso a serviços públicos e aos recursos institucionais configura uma parte essencial da proteção social após a separação. Segundo as circunstâncias, algumas mulheres podem precisar de aconselhamento legal, assistência social, acompanhamento psicológico, suporte para reintegração profissional ou medidas de proteção contra situações de violência. Esses recursos podem ajudar a enfrentar problemas que vão além da esfera individual, mostrando que a reconstrução da autonomia está ligada a condições sociais e institucionais adequadas. Assim, a ampliação das oportunidades de escolha não deve ser entendida apenas como resultado de transformações subjetivas, mas como um

processo que se relaciona com o acesso a direitos, segurança e oportunidades existentes na sociedade.

A conexão entre a autonomia e as redes de apoio mostra que a reestruturação da vida após o divórcio é influenciada tanto por fatores emocionais quanto por aspectos materiais. Mesmo que a mulher esteja disposta a iniciar novos projetos, pode se deparar com limitações financeiras, obrigações familiares e barreiras para acessar serviços. De maneira similar, ter segurança financeira não necessariamente elimina a insegurança ou o sofrimento emocional. Nesse contexto, Walsh (2020) ressalta a relevância dos relacionamentos nos processos de adaptação, enquanto Zanello (2018) ajuda a entender as influências socioculturais na formação da autonomia da mulher. Essas abordagens possibilitam uma análise conjunta das demandas emocionais e das condições reais de vida.

A reinterpretação das vivências no matrimônio pode auxiliar na promoção da autonomia, principalmente quando a mulher identifica novas oportunidades de escolha e reorganização pessoal. No entanto, atribuir novos significados ao divórcio não assegura que a mulher atinja independência financeira ou estabilidade emocional. Esse trajeto pode ser composto por transformações lentas, inseguranças e a necessidade persistente de apoio. Portanto, compreender a autonomia não deve ser visto como uma obrigação da individualidade ou um resultado inevitável do sofrimento. A reinterpretação deve levar em conta as especificidades de cada situação, os recursos disponíveis e as condições sociais que impactam a vida após a separação.

A autonomia feminina após o divórcio deve ser compreendida para além da capacidade individual de superar dificuldades,

considerando a importância das relações sociais e dos recursos disponíveis para a reconstrução da vida. O apoio familiar, comunitário e institucional pode favorecer a tomada de decisões e a segurança emocional, embora determinadas relações também possam impor julgamentos e limitar escolhas. Nesse sentido, as contribuições de Zanello (2018) e Walsh (2020) permitem discutir como as expectativas de gênero, a dinâmica familiar e as condições sociais influenciam as possibilidades de reorganização pessoal após a separação.

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo bibliográfico, de abordagem qualitativa, com objetivos exploratórios e descritivos, desenvolvido por meio de uma revisão narrativa da literatura. A investigação concentra-se nas contribuições teóricas relacionadas ao luto conjugal, à ressignificação das experiências afetivas, à reconstrução da identidade feminina e à influência das redes de apoio após o divórcio, especialmente em relações marcadas por sofrimento emocional. A escolha dessa modalidade de revisão fundamenta-se na possibilidade de reunir e discutir diferentes perspectivas conceituais, identificando aproximações, divergências e limitações na compreensão do fenômeno. Por sua natureza bibliográfica, o estudo não envolveu entrevistas, questionários, notas ou coleta de dados diretamente com participantes.

O material utilizado na pesquisa é composto por obras teóricas e publicações acadêmicas reunidas durante a elaboração do estudo, relacionadas às experiências de perda afetiva, às relações conjugais, à subjetividade feminina e aos processos de reorganização pessoal. Para estruturar a discussão, os referenciais foram distribuídos em

três eixos temáticos: luto e sofrimento emocional após a separação conjugal; autoestima, identidade e reconstrução de significados; e autonomia feminina e redes de apoio. Essa organização permitiu estabelecer relações entre as diferentes abordagens teóricas, considerando suas contribuições para a compreensão do divórcio e as particularidades das experiências femininas.

Por se tratar de uma revisão narrativa, a pesquisa não adotou protocolo sistemático de seleção e avaliação dos estudos, nem produziu evidências empíricas próprias. A análise concentrou-se na articulação crítica dos referenciais, identificando convergências, diferenças conceituais e lacunas na literatura. Entretanto, a ausência de registros detalhados das estratégias de busca e dos critérios de seleção limita a transparência e a possibilidade de reprodução do percurso bibliográfico. Assim, as discussões constituem uma síntese teórica interpretativa, sem pretensão de abranger toda a produção científica sobre o tema ou generalizar as experiências de mulheres divorciadas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das referências bibliográficas foi estruturada em três dimensões temáticas: o divórcio enquanto experiência de perda e transformação; os processos de ressignificação e suas possíveis repercussões na identidade feminina; e a influência das redes de apoio na reconstrução da vida após a separação. A discussão desenvolvida fundamenta-se na interpretação crítica das contribuições teóricas examinadas, buscando identificar convergências, diferenças e limitações entre os autores. Por se tratar de uma revisão narrativa, as reflexões apresentadas não constituem resultados de pesquisa de campo, mas uma síntese interpretativa

que considera as particularidades do divórcio e os limites dos referenciais utilizados para compreender o sofrimento emocional feminino.

4.1. O Divórcio Como Perda e Transição

A teoria do apego de Bowlby (1998) contribui para compreender as repercussões emocionais da separação conjugal, especialmente quando o rompimento afeta sentimentos de segurança e pertencimento. Mas, suas consequências ultrapassam a perda afetiva, envolvendo mudanças familiares, expectativas e projetos de vida. Assim, a compreensão do sofrimento após o divórcio deve considerar a trajetória de cada mulher, a qualidade da relação anterior e as circunstâncias da separação.

O luto decorrente da separação conjugal não segue necessariamente uma sequência fixa. Stroebe e Schut (2010), por meio do modelo do processo dual, contribuem para compreender a alternância entre o enfrentamento do sofrimento e a reorganização cotidiana. No divórcio, essa perspectiva permite analisar a coexistência de tristeza e saudade com iniciativas de reconstrução da rotina e dos projetos pessoais. Assim, sentimentos contraditórios não representam necessariamente dificuldades de adaptação, mas podem integrar a complexidade da experiência de separação.

Quando um casamento envolveu sofrimento emocional, a separação pode ter significados ainda mais variados. O fim de uma convivência difícil pode trazer um senso de alívio, enquanto também provoca incertezas com relação às mudanças e expectativas que foram interrompidas. Essa interpretação mostra que o sofrimento que ocorre após o divórcio não deve ser automaticamente vinculado ao

desejo de reatar a relação. A perda pode estar relacionada a projetos que não foram realizados, referências familiares e à necessidade de reorganizar aspectos da própria identidade. Portanto, a conexão entre Bowlby (1998) e Stroebe e Schut (2010) defende uma inclusão mais ampla do luto conjugal, respeitando as especificidades de cada vivência.

A análise deste eixo evidencia que o sofrimento decorrente do divórcio apresenta particularidades que o diferenciam de outras experiências de perda afetiva. O encerramento do casamento pode envolver sentimentos ambivalentes e a permanência de responsabilidades familiares, mesmo após o rompimento do vínculo conjugal. Nesse contexto, as contribuições de Bowlby (1998) e Stroebe e Schut (2010) auxiliam na compreensão das repercussões emocionais da separação, embora seus modelos teóricos não expliquem integralmente a diversidade das experiências femininas nem estabeleçam uma trajetória única de adaptação.

4.2. Ressignificação e Identidade: Possibilidades e Limites

Com base nas contribuições de Neimeyer (2019), a ressignificação pode ser compreendida como um processo de reconstrução dos sentidos atribuídos às experiências pessoais. No contexto do divórcio, essa abordagem permite refletir sobre a revisão de expectativas conjugais e a construção de novas perspectivas de vida. Mas, tais possibilidades não devem ser interpretadas como resultados comprovados, uma vez que esta revisão não produziu evidências empíricas que confirmem mudanças na autoestima ou na identidade feminina decorrentes desse processo.

A análise das teorias evidencia que a identidade feminina ultrapassa o papel desempenhado no casamento. Após a separação, algumas mulheres podem enfrentar dificuldades para reconhecer seus interesses e tomar decisões autônomas, sobretudo quando a relação envolveu desvalorização emocional. Nesse contexto, a ressignificação pode contribuir para uma compreensão mais ampla da própria trajetória, permitindo integrar a experiência conjugal à história pessoal sem que ela defina integralmente sua identidade. Mas, essa possibilidade depende das condições emocionais e sociais de cada mulher, não compondo um efeito inevitável do divórcio.

As contribuições de Neff (2018) sobre autocompaixão auxiliam na compreensão da relação da mulher consigo mesma após o divórcio. Sentimento de culpa e autocrítica podem surgir quando a separação é interpretada como fracasso pessoal. Logo, uma postura de acolhimento das próprias dificuldades pode favorecer uma percepção menos punitiva das experiências vividas. Em diálogo com a perspectiva humanista de Rogers (2020), destaca-se a importância de reconhecer emoções e necessidades individuais, sem impor expectativas de transformação ou recuperação emocional.

As contribuições de Neimeyer (2019), Neff (2018) e Rogers (2020) permitem compreender diferentes aspectos da reorganização subjetiva após o divórcio, como a reconstrução de significados, a autocompaixão e a valorização das experiências individuais. Embora complementares, essas perspectivas possuem fundamentos distintos e não garantem a superação do sofrimento. Além disso, dificuldades financeiras, conflitos familiares e ausência de apoio podem limitar a autonomia feminina, evidenciando que a reconstrução pessoal depende tanto de recursos psicológicos quanto das condições sociais de cada mulher.

4.3. A Rede de Apoio Como Condição Relacional da Reorganização

A revisão da literatura evidencia que a reorganização da vida após o divórcio não depende apenas de fatores emocionais. Condições financeiras, responsabilidades familiares e acesso a serviços podem influenciar diretamente a autonomia feminina. Zanello (2018), ao relacionar gênero e saúde mental, contribui para compreender como expectativas socioculturais afetam as experiências das mulheres durante e após o casamento. Assim, dificuldades financeiras e limitações na tomada de decisões não devem ser atribuídas exclusivamente a questões individuais, pois também refletem desigualdades presentes nas relações sociais.

As redes de apoio também desempenham papel importante na reorganização da vida, oferecendo acolhimento emocional e auxílio nas dificuldades cotidianas. Walsh (2020) destaca a contribuição dos vínculos familiares para a adaptação diante de situações adversas. Após o divórcio, familiares, amigos e serviços especializados podem oferecer suporte, desde que respeitem as necessidades e decisões da mulher. Entretanto, essas relações nem sempre garantem acolhimento, pois julgamentos e conflitos podem intensificar sentimento de insegurança e isolamento.

A articulação entre Zanello (2018) e Walsh (2020) demonstra que autonomia e suporte social não são aspectos antagônicos. A capacidade de fazer escolhas pessoais pode ser aprimorada pela presença de relações respeitosas e pelo acesso a recursos institucionais. Da mesma forma, o acompanhamento psicológico pode ajudar na compreensão das vivências emocionais, sem substituir a necessidade de condições materiais e sociais favoráveis.

Portanto, a reestruturação após o divórcio deve ser considerada levando em conta tanto os processos subjetivos quanto as oportunidades concretas disponíveis para cada mulher.

Os três eixos permitem uma análise integrada do divórcio, considerando as perdas afetivas e práticas, a ressignificação das experiências e a influência das redes de apoio na reorganização da vida. Essa articulação constitui uma síntese teórica das referências examinadas, sem estabelecer relações causais sobre os efeitos da separação. Para a Psicologia, destaca-se a importância de evitar padrões universais de superação e compreender o sofrimento emocional em sua relação com as condições sociais de cada mulher.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão narrativa analisou as contribuições das teorias do luto, da reconstrução de significados e das relações de gênero para compreender as experiências de mulheres após o divórcio em relacionamentos marcados por sofrimento emocional. A literatura examinada evidencia que a separação conjugal pode assumir diferentes significados, envolvendo sentimentos de perda, insegurança e tristeza, que podem coexistir com o alívio e a possibilidade de reorganização da vida.

Em resposta à questão norteadora, compreende-se que a ressignificação não representa um efeito inevitável do divórcio nem assegura a recuperação emocional. Os referenciais analisados permitem interpretá-la como uma possibilidade de reconstrução dos sentidos atribuídos à experiência conjugal, influenciada pela trajetória pessoal e pelas condições familiares, econômicas e sociais que envolvem cada mulher.

A análise evidencia a importância das redes de apoio e do acompanhamento psicológico diante das dificuldades da separação. Familiares, amigos e profissionais podem oferecer acolhimento emocional e auxiliar na reorganização cotidiana, respeitando as necessidades e decisões individuais. Nesse contexto, a Psicologia contribui por meio da escuta qualificada e do fortalecimento da autonomia, considerando as experiências subjetivas e as condições sociais envolvidas.

A principal contribuição deste estudo está na articulação entre perdas afetivas, reconstrução da identidade e condições sociais de autonomia, oferecendo subsídios para uma atuação psicológica sensível às experiências femininas. Entretanto, reconhecem-se limitações relacionadas ao caráter narrativo da revisão, à ausência de busca sistemática e de dados empíricos próprios. Assim, o processo de seleção das referências requer maior detalhamento para assegurar a transparência metodológica da pesquisa.

Recomenda-se que estudos futuros investiguem as experiências de mulheres divorciadas em diferentes contextos, identificando fatores que influenciam a reconstrução da identidade e a autonomia feminina. Pesquisas empíricas poderão aprofundar a compreensão do sofrimento emocional e das redes de apoio após a separação. Assim, esta revisão contribui para práticas psicológicas que respeitem a singularidade das experiências, sem estabelecer padrões universais de recuperação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOWLBY, John. **Apego e perda: volume 3: perda, tristeza e depressão.** São Paulo: Martins Fontes, 1998.

FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Separação: o doloroso processo de dissolução da conjugalidade. **Estudos de Psicologia (Natal),** v. 8, n. 3, p. 367-374, 2003. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000300003.

NEFF, Kristin. **Autocompaixão: pare de se cobrar e aceite quem você é.** Rio de Janeiro: Astral Cultural, 2018.

NEIMEYER, Robert A. **Aprender com a perda: um guia para o luto.** Lisboa: Climepsi Editores, 2019.

PARKES, C. M. **Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações.** São Paulo: Summus, 2019.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa.** 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2020.

STROEBE, Margaret; SCHUT, Henk. The dual process model of coping with bereavement: a decade on. **OMEGA – Journal of Death and Dying,** v. 61, n. 4, p. 273-289, 2010. DOI: https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b.

WALSH, Froma. **Resiliência familiar: estratégias para desafios e transições.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2020.

WORDEN, J. William. **Terapia do luto: um manual para o profissional de saúde mental.** 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

ZANELLO, Valeska. **Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação.** Curitiba: Appris, 2018.

ZORDAN, Eliana P. et al. O processo de separação conjugal e suas repercussões na identidade dos ex-cônjuges. **Psico-USF,** v. 17, n. 3, p. 443-452, 2012.

---

[1] Graduanda em Psicologia, Universidade da Amazônia (UNAMA). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Graduanda em Psicologia, Universidade da Amazônia (UNAMA). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[3] Graduanda em Psicologia, Universidade da Amazônia (UNAMA). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail Orientadora: Prof.ª Lilliana Sayan — UNAMA.