



Santa Joana
Hospital e Maternidade

Perda Gestacional e Neonatal



Luto

O que é o luto?

O luto é um processo doloroso que ocorre após a perda, seja simbólica ou concreta. Perda de expectativas, idealizações, planejamentos... Envolve o afastamento e a perda de interesse pelo mundo externo, podendo ocorrer a incapacidade de investir afeto em outra pessoa ou outra coisa por um tempo.

Este processo é muito particular. Para muitos, é como uma ferida aberta, que dói, mas aos poucos se fecha e se torna uma cicatriz, uma lembrança.

Está tudo bem se você não estiver bem.

A perda de um filho

Perder um filho é uma experiência complexa. De repente, se rompe a ordem cronológica da morte, onde pais morrem antes dos filhos. Os planos que traçamos se desfazem. São suspensos sonhos, expectativas e planejamentos. Fica um vazio.

Para a mãe, para o pai e para toda a dinâmica da família, a perda de um bebê causa uma crise e uma desestruturação. Quando ocorre a perda gestacional, há um agravante: os pais não têm memórias de seu bebê, o que prejudica o processo de luto, no qual as lembranças são importantes.

Elaborar o luto é viver o sofrimento e depois ser capaz de encontrar algum conforto. O processo envolve algumas etapas, começando por reconhecer a perda como um fato real e aceitar a dor para lidar com ela.

Óbito fetal X nascido morto X morte neonatal

Neste e-book, falaremos sobre diferentes situações que envolvem o luto: a perda gestacional (óbito fetal) e óbito neonatal. Vamos começar entendendo as diferenças entre elas.

Óbito fetal é definido como "toda a morte de um produto da concepção, antes da expulsão ou da extração completa do corpo da mãe, independente da duração da gestação. A morte do feto é caracterizada pela inexistência, depois da separação, de qualquer sinal de vida, como batimentos do coração, pulsações do cordão umbilical ou movimentos efetivos dos músculos de contração voluntária".

- Abortamento: é a despedida do bebê durante a gestação (até 20 semanas), com menos de 500 gramas e/ou estatura menor ou

igual a 25 cm. Se a família pedir, será emitida Declaração de Óbito para fins de sepultamento.

- **Nascido morto:** é a despedida do bebê durante a gestação (20 semanas ou mais), peso acima de 500 gramas e tamanho maior do que 25cm. Neste caso, será emitida a Declaração de Óbito para obtenção da Certidão no Cartório de Registro Civil de Pessoas Naturais.
- **Óbito Neonatal:** é a despedida de um bebê após o nascimento, antes de completar 28 dias de vida.

O luto antecipatório

Muitas vezes, o luto começa antes da perda. Um diagnóstico em ultrassom obstétrico, por exemplo, pode levar ao "luto antecipatório", que ocorre diante da ameaça de perda. Pode ser visto como uma forma de preparação para o que está por vir e uma oportunidade para criação de memórias.

A presença de amigos e familiares neste processo é muito importante para o conforto, para reduzir a sensação de desamparo e ajudar na saúde mental dos pais.

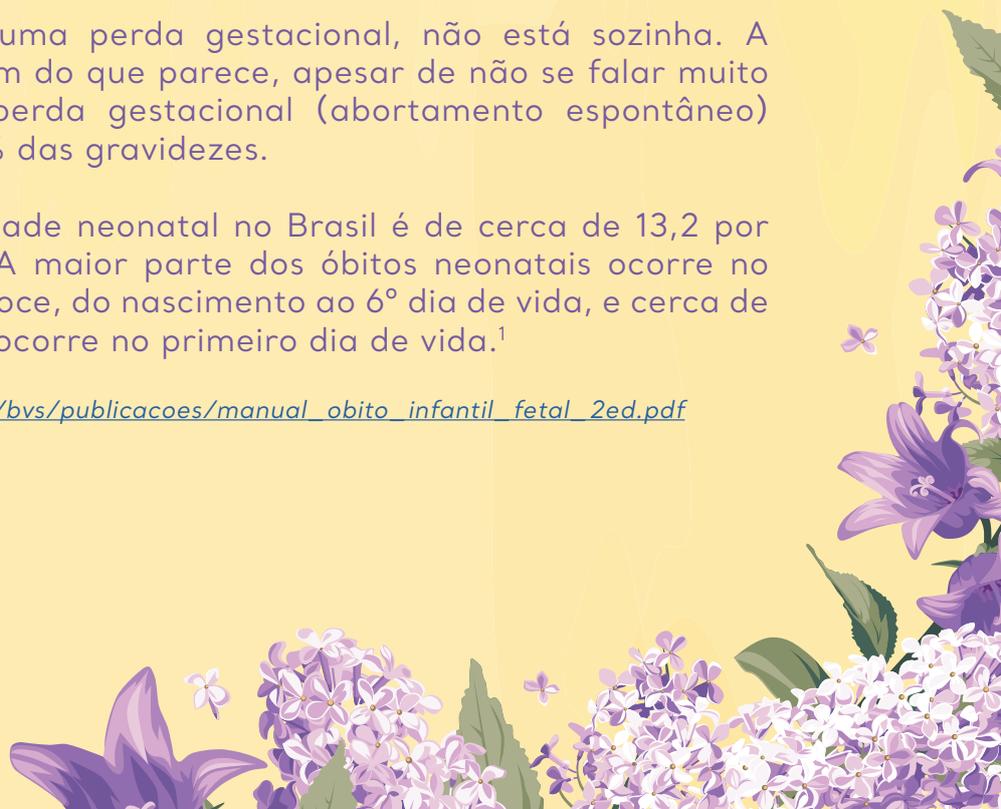
Outra forma de sentir-se melhor durante um luto antecipatório é ter um apoio espiritual, se você tiver uma crença ou prática religiosa. Ajuda a melhorar o bem-estar psicológico e a reduzir a sensação de perda do controle, aliviando o sofrimento.

Não é só com você

Se você passou por uma perda gestacional, não está sozinha. A situação é mais comum do que parece, apesar de não se falar muito sobre o assunto. A perda gestacional (abortamento espontâneo) acomete cerca de 15% das gravidezes.

Já a taxa de mortalidade neonatal no Brasil é de cerca de 13,2 por 1000 nascidos vivos. A maior parte dos óbitos neonatais ocorre no período neonatal precoce, do nascimento ao 6º dia de vida, e cerca de um quarto dos óbitos ocorre no primeiro dia de vida.¹

¹ https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_obito_infantil_fetal_2ed.pdf



Por que eu?

A perda gestacional é subestimada e nem sempre se investiga sua causa.

Muitas mulheres nunca descobrem o porquê de seu abortamento. Não ter uma razão clara pode tornar ainda mais difícil para a mulher lidar com a perda e abre espaço para culpabilização: será que a culpa foi minha? Primeiro de tudo, é importante saber que é muito improvável que a perda tenha acontecido por causa de alguma coisa que você fez ou deixou de fazer.

Saber a motivo ajuda a dar um sentido a todo este sofrimento e talvez ajude a planejar uma próxima gestação.

Causas mais comuns de abortos espontâneos

- Genética: quando o bebê não se desenvolve normalmente desde o início e não pode sobreviver. Mais da metade dos abortos precoces acontece por causa disso.

- Hormonal: mulheres com períodos muito irregulares podem ter dificuldade de ficar grávidas e, quando ficam, têm mais chance de sofrer um aborto.
- Coagulação do sangue: problemas nos vasos sanguíneos que suprem a placenta podem levar ao aborto espontâneo, especialmente se o sangue coagula mais do que deveria.
- Infecção: determinadas doenças infecciosas, como a Rubéola, podem causar aborto.
- Anatomia: há três principais causas anatômicas que podem levar ao aborto:
 - Se o colo do útero estiver fraco, ele pode começar a abrir conforme o útero começa a ficar pesado. Essa situação chama-se Insuficiência Istmocervical.
 - Se o útero tem um formato irregular, pode não ter espaço suficiente para o bebê crescer (as principais anomalias uterinas são: útero septado, didelfo, bicornio e unicorno).
 - Miomas grandes podem levar ao aborto no final da gravidez.

Sua saúde mental

Agora, vamos falar de você, que está passando por tudo isso e vivendo um turbilhão de sensações. Podemos imaginar como você se sente.

Pode ser que tenha passado por uma perda recente ou talvez já faça um tempo, mas ainda não se recuperou. Talvez você tenha sensações muito ruins e pesadelos te acompanhando desde então, talvez já tenha tido um diagnóstico de estresse pós-traumático.

Seja qual for o caso, é importante cuidar da sua saúde mental, e nós sabemos que às vezes pode ser difícil buscar ajuda. Estamos aqui para te ajudar nisso.

A recuperação

Encontrar o seu caminho para recuperar-se dessa perda pode ser um processo longo. Talvez você sinta que nunca voltará para a sua vida da maneira como ela era antes e acabe encontrando um novo normal. Nesse processo, vai aprender mais sobre suas forças e vulnerabilidades. Aos poucos, também vai encontrar suas próprias ferramentas para o enfrentamento.

Seja gentil com você mesma, converse com pessoas em quem confia e procure ajuda sempre que sentir necessidade.

Sentimentos que prejudicam sua saúde mental

Autoestima muito baixa

"Eu deveria estar lidando melhor com isso"; "Foi minha culpa"; "Eu deveria ser mais forte", você pode estar pensando. Muitas mulheres pensam que elas têm algum problema. Acontece que pensamentos negativos sobre si mesma levam à baixa autoestima, que por sua vez pode levar a problemas de saúde mental.

Pensamentos negativos

Outra reação comum é criar padrões de pensamento negativo, como imaginar que poderia ter evitado a perda, ter medo de perder o controle sobre a própria vida, duvidar se algum dia poderá ter outro filho, ou ficar lendo tudo sobre como evitar um aborto no caso de uma nova gravidez... Esse tipo de pensamento negativo tira a energia e desfoca de coisas que poderiam fazê-la sentir-se melhor.

Solidão

A perda faz muitas mulheres se sentirem sozinhas e isoladas. Às vezes, a mulher se sente incapaz de sair e encontrar amigos ou a família porque não consegue falar sobre o assunto ou porque é muito difícil ver outras mulheres grávidas ou crianças. Com isso, perde momentos em que poderia receber suporte e conforto dos outros. Também é comum achar que ninguém é capaz de entender ou se importar com a dor que está sentindo. Esses sentimentos de solidão e isolamento podem ter um impacto negativo na saúde mental.

"Descontar" em outra coisa

Algumas mulheres recorrem a determinados comportamentos para lidar com seus sentimentos, como trabalhar demais, comer demais (ou de menos), ingerir bebidas alcoólicas ou exagerar no exercício físico. Eles podem até trazer uma sensação de alívio temporária, mas podem fazer mal à saúde e não funcionam a longo prazo.

É normal sentir...

Cada mulher tem uma experiência de perda diferente, dependendo das circunstâncias de sua gravidez e do que este bebê significava em sua vida. Não há maneira certa ou errada de viver este momento.

Em geral, é comum sentir-se:

- **Triste e chorosa:** às vezes começa a chorar sem nenhum gatilho óbvio;
- **Chocada e confusa,** especialmente se não havia nenhum sinal de alguma coisa errada;
- **Paralisada:** parece que não há nenhum sentimento;
- **Com raiva,** do que aconteceu, da equipe do hospital, de outras pessoas;
- **Com inveja,** especialmente ao ver outras mulheres e seus bebês;
- **Culpada,** pensando se pode ter sido a responsável pelo que aconteceu;
- **Com um vazio:** a sensação física da perda;
- **Sozinha,** especialmente se os outros não entendem;
- **Em pânico ou fora de controle:** sentindo-se incapaz de lidar com a vida cotidiana.

Estes comportamentos são comuns por determinado tempo, mas é esperado que diminuam com o passar dos dias ou semanas. Não existe uma data esperada para a recuperação do luto, pois é uma vivência singular e subjetiva.

No entanto, se comportamentos como esses se tornarem um novo padrão, trazendo prejuízo na qualidade de vida, é necessário intervir e realizar uma avaliação psicológica.

Alguns sinais e sintomas de alerta:

- Diminuição de autocuidados e higiene pessoal;
- Impacto significativo na qualidade de sono/alimentação;
- Sentimentos de menos valia e anedonia (perda da satisfação e interesse em realizar as atividades do dia a dia);
- Falta de interesse geral;
- Irritabilidade e impaciência constantes.

Manifestações emocionais	Tristeza, solidão, culpa, raiva, irritabilidade, vazio, ansiedade, choque, desespero, desamparo, desilusão, desesperança, inadequação, fracasso.
Manifestações cognitivas	Baixa autoestima, confusão, dificuldade de concentração, falta de memória, dificuldade no raciocínio.
Manifestações comportamentais	Agitação, fadiga, choro, isolamento, procurar ou evitar estímulos associados ao bebê.
Manifestações fisiológicas	Aperto no peito, nó na garganta, dificuldade em respirar, palpitações, tensão muscular, náuseas, dormência, falta de energia, insônia, pesadelos.

Importância do suporte

Sentir-se sozinha é comum entre as mulheres que passaram por uma perda, já que às vezes se sentem incompreendidas em seu luto. A perda pode ter ocorrido no início da gestação, no final, após o parto ou pode ser mais uma dentro de uma sequência de perdas. A dor é muito particular, assim como as expectativas criadas sobre aquele bebê que não foram concretizadas. Ter familiares e amigos que compreendam isso, sem julgamentos, é muito importante.

A rede de apoio, além de estar por perto para escutar e conversar, pode realizar tarefas que você não consegue, sejam questões burocráticas do hospital, sejam as tarefas da casa após a alta.

Conversar com pessoas que passaram por situações parecidas também é importante para diminuir a solidão. Escutar ou ler histórias de perda, mesmo que venham de mulheres que você não conhece, ajuda a perceber que você não está sozinha e que, de um jeito ou de outro, elas encontraram um jeito de superar.

Uma forma de fazer isso é buscando grupos de apoio, uma estratégia importante para o processo de elaboração do luto. Ao compartilhar experiências com outras pessoas, os pais têm a possibilidade de entender melhor o que estão vivendo e desenvolver o sentimento de pertencimento. Isso ameniza o sofrimento e favorece a busca por soluções.

Conheça alguns grupos de apoio:

- Grupo SobreViver: <https://www.gruposobreviver.com.br/>
- Do Luto à Luta: Apoio à Perda Gestacional e Neonatal: <https://dolutoalutaapoioaperdagestacional.wordpress.com/>
- IAN – Instituto Amor Nosso: www.facebook.com/institutoamornosso
- Grupo Transformação: www.facebook.com/grupotransformacaooperdagestacionaleneonatal

Como lidar com o luto ***No hospital: rituais de despedida***

Dependendo do caso, para viver o luto e concretizar a perda é importante realizar rituais fúnebres no hospital. Se a família quiser, pode ter um momento com o bebê, tocá-lo, falar ou cantar para ele, rezar e, assim, formar uma memória. Se possível, realizar um funeral – neste caso, eleger alguém da família para resolver as questões burocráticas.

É possível pedir à equipe do hospital ajuda para fazer uma caixinha de memórias, guardando lembranças do bebê, como as marcas de seus pés e mãos em algum tecido ou papel, uma mecha de cabelo ou algum item usado durante seus cuidados.

Práticas religiosas e cerimônias de despedida, como velório, ajudam a família a concretizar o luto. Ali, é permitido enfrentar a dor de forma coletiva.

Nos próximos meses: cuidando de si

Após uma perda, dê um tempo para viver o luto e deixar que seu corpo e sua mente se ajustem à nova realidade. Sabemos que cuidar de si mesma não está entre as prioridades no início, mas separamos algumas dicas para o autocuidado, quando você sentir que é hora:

- Procurar o bem-estar pode ajudá-la a se sentir mais resiliente. Ter uma alimentação saudável, boas horas de sono e praticar atividade física com regularidade são importantes para a saúde física e mental. Outras sugestões que ajudam a trazer tranquilidade e equilíbrio são: meditação, yoga, acupuntura, arteterapia e musicoterapia.
- Melhorar a auto-estima: ser gentil consigo mesma, ter um tempo para fazer as coisas que gosta, encontrar um hobby, desafiar o seu corpo e perceber como ele é forte e capaz de muitas coisas.
- Sair da solidão: escrever sua história e publicá-la online, mesmo que seja de maneira anônima, pode ajudar a se sentir menos sozinha, sem ter que dizer as palavras em voz alta. Se você fica desconfortável

na presença de grávidas e bebês, o que é normal, pode falar sobre isso em vez de fugir. Em relação ao parceiro, dizer a ele exatamente o que você está sentindo é melhor do que esperar que ele adivinhe. Os grupos de apoio também são excelentes maneiras de sair da solidão (ver no capítulo "Importância do Suporte").

- **Buscar uma terapia:** o ideal é procurar um psicólogo assim que você sair do hospital, já que esse é um recurso importante para o enfrentamento da perda de um filho e elaboração do luto. Às vezes, pode ser necessário consultar um psiquiatra, especialmente se havia transtornos psiquiátricos prévios à perda. Em alguns casos, pode ser necessário utilizar medicação.

O luto normal e o luto complicado

Geralmente, o luto é um processo no qual aos poucos ocorre a aceitação da perda. Não significa que a família vai esquecer do filho perdido. Geralmente mães e pais enfrentam um luto "crônico", porque a ligação com o filho sempre existirá, mas a intensidade do sofrimento parece diminuir com o tempo.

Assim, a mãe aceita que o seu universo familiar é outro, que a dinâmica das relações mudou, e reorganiza seus vínculos afetivos, investe em novas atividades e segue sua rotina.

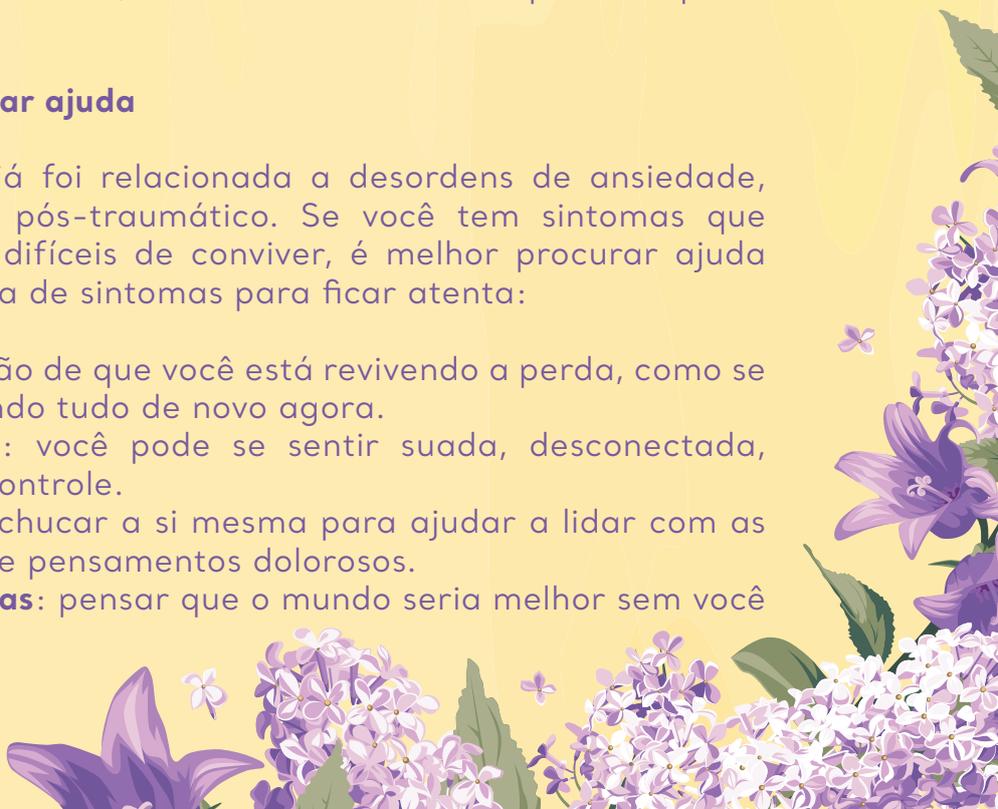
Este luto considerado saudável também é doloroso e exige um esforço de adaptação à nova vida.

Já o luto "complicado" ocorre quando a intensidade da relação afetiva com o filho não muda com o passar do tempo. Há uma dificuldade de processar e aceitar este luto. Ocorre negação, ambivalência, distorção e permanência nas lembranças do passado. Isso pode levar a problemas na saúde mental, e deve ser tratado com psicoterapia.

Quando é preciso buscar ajuda

A perda gestacional já foi relacionada a desordens de ansiedade, depressão e estresse pós-traumático. Se você tem sintomas que te perturbam ou são difíceis de conviver, é melhor procurar ajuda profissional. Veja a lista de sintomas para ficar atenta:

- **Flashbacks:** sensação de que você está revivendo a perda, como se estivesse acontecendo tudo de novo agora.
- **Ataques de pânico:** você pode se sentir suada, desconectada, trêmula e fora de controle.
- **Automutilação:** machucar a si mesma para ajudar a lidar com as emoções extremas e pensamentos dolorosos.
- **Pensamentos suicidas:** pensar que o mundo seria melhor sem você



ou até fazer planos para acabar com a própria vida.

- **Insônia ou problemas com o sono:** ter dificuldade para dormir porque você está se preocupando muito e pensando sobre a perda.
- **Pesadelos** ligados à perda.
- **Sentir-se cansada o tempo todo:** mesmo que tenha dormido bastante.
- **Pensamentos intrusivos:** não ser capaz de controlar quando imagens e pensamentos ruins sobre a perda vêm à mente.
- **Dificuldade em se concentrar** ou lembrar as coisas.
- **Fobias:** sentir-se muito assustado ou ansioso sobre alguma coisa específica, que pode ter relação ou não com a perda.

Tomar ou não medicação psiquiátrica

Nessas horas, tomar ou não medicação para a saúde mental não é uma decisão fácil. Se você já tomava algum remédio quando engravidou, pode pensar que esta foi a causa da perda, mas isso é altamente improvável.

Você pode estar pensando em engravidar de novo, ou talvez até já esteja grávida, e se preocupar com o efeito do remédio sobre este novo bebê. Geralmente, os riscos são muito baixos, mas alguns médicos preferem a precaução e evitam indicar remédios psiquiátricos durante a gestação. Essa decisão é muito particular de cada mulher e de cada médico. Ambos devem avaliar os riscos e benefícios de medicar ou não, quais são os remédios mais seguros e se há outras formas de tratamento. Se não estiver segura, consulte uma segunda opinião.

Relacionamentos

Relacionamento com o parceiro

Provavelmente seu parceiro também está enfrentando o luto. Para ele, essa também é uma perda: dos planos feitos, das expectativas criadas, do futuro imaginado. É possível vocês oferecerem apoio um ao outro e até fortalecerem a relação.

Mas a perda também pode criar uma tensão no relacionamento, tornando tudo mais difícil. Justamente quando vocês mais precisam de apoio, pode ser um desafio falar ou fazer a coisa certa, especialmente se um dos dois está escondendo os sentimentos.

Os sentimentos do parceiro

Um estudo² feito com 160 parceiros mostrou que a maioria deles se sentia feliz, animado, emocionado e encantado com a gravidez, antes das mulheres passarem por um aborto espontâneo. Mais da metade já tinha escolhido um nome para o bebê e já tinha lido um livro sobre gravidez. Um terço deles já tinha lido livros sobre paternidade.

Após a perda, muitos parceiros reagiram com sentimentos de tristeza (85%), pesar (63%) e choque (58%). Mas quase um quarto deles não dividiram os sentimentos com a mulher, geralmente por medo de deixá-la mais triste ou de dizer a coisa errada. Aqueles que compartilharam seus sentimentos geralmente acharam que isso os ajudou a superar a perda.

Estudos mais recentes³ mostraram que alguns parceiros experimentaram ansiedade, depressão e/ou sintomas de estresse pós-traumático depois de uma perda gestacional, e evidenciaram o quanto é importante prestar atenção em suas necessidades para tratamento e suporte também.

Geralmente os amigos e familiares se preocupam sobre como a mulher está lidando com o aborto, mas raramente perguntam ao parceiro.

² Boynton, Petra. (2014). *Partners Too*.

³ *Differences in post-traumatic stress, anxiety and depression following miscarriage or ectopic pregnancy between women and their partners: multicenter prospective cohort study*, J Farren et al; *Ultrasound in Obstetrics and Gynecology*, January 2021

Como lidar com crianças

Se você já tem um filho mais velho, tem mais um desafio pela frente. Normalmente, é muito difícil para os pais enlutados falarem sobre o assunto com outras crianças e responder às suas perguntas. Primeiro, você deve decidir se vai contar o que aconteceu. Quando os filhos são muito pequenos e especialmente quando não sabiam ainda sobre a gravidez, alguns pais optam por não contar nada. Mas geralmente é difícil esconder esse tipo de coisa de uma criança: ela pode perceber que tem alguma coisa errada, perceber sua tristeza, saber que você esteve no hospital e até temer que você esteja doente ou vai morrer. Nesse caso, é melhor contar a verdade do que alimentar sua fantasia e seus medos.

Se a criança já sabia da gravidez ou se o bebê já tinha nascido, é preciso ser honesto. Explicar o que aconteceu pode ajudá-la a aprender a lidar com coisas difíceis. Muitos pais relatam que seus filhos foram carinhosos e atenciosos com eles.

Como contar?

Sim, é difícil dar essa notícia, encontrar as palavras certas e mostrar-se forte, ao mesmo tempo em que você está confusa com suas próprias emoções. E a reação de uma criança é imprevisível: ela pode querer uma explicação detalhada ou rapidamente voltar a brincar.

É muito importante validar o sofrimento dessa criança. Em situações tristes, respondemos com tristeza e com choro. Isso é normal e tudo bem chorar!

Mas atenção: é preciso deixar claro que não foi culpa de ninguém, porque ela pode se sentir culpada, especialmente se não estava feliz com a notícia da chegada de um irmãozinho.

Seja honesto, usando uma linguagem simples, clara e direta. Cuidado com a expressão "perdeu o bebê", pois a criança pode entender que ele se perdeu em algum lugar e que isso pode acontecer com ela também. Veja algumas sugestões para essa conversa:

- **Contar a verdade**, em linguagem apropriada, como: tinha alguma coisa errada com o bebê, ele não estava crescendo ou não estava forte o suficiente para sair da barriga.
- **Explicar** que essas coisas podem acontecer, mesmo que às vezes a gente não saiba o motivo. É como uma semente plantada na terra, que às vezes brota e, às vezes, não.
- **Usar sua crença**, recorrendo a explicações fáceis para uma criança entender. "O bebê foi para o céu" ou "virou um anjinho", por exemplo.

O que as crianças entendem sobre morte?

- **Crianças muito pequenas** percebem os sentimentos dos adultos a seu redor, mas não compreendem totalmente.
- **Por volta dos 5 anos**, muitas crianças já terão alguma compreensão da morte, especialmente se já vivenciaram isso com um animal de estimação ou um avô, por exemplo.
- **Aos 8 ou 9 anos**, as crianças poderão ter uma compreensão clara sobre a morte.
- **Adolescentes** pensarão sobre a morte como um adulto.

Lidando com as reações da família e dos amigos

Cada pessoa reage de um jeito: tem quem prefira esconder os sentimentos e quem não se importa em mostrá-los, tem quem goste de falar sobre o que aconteceu e quem prefira não tocar no assunto.

Tem gente que acha muito difícil encontrar as palavras certas.

Pessoas muito próximas, como seus pais, podem estar sofrendo pela perda e ao mesmo tempo preocupadas com você. Mas às vezes simplesmente não sabem o que dizer ou acabam falando as coisas erradas, mesmo que suas intenções sejam as melhores.

Algumas pessoas fogem deste assunto para não te fazer sentir-se mal ou porque não ficam confortáveis com isso. Outros tentam te animar, contam sobre conhecidos que tiveram muitos abortos e acabaram conseguindo ter um bebê. Tem gente até que sugere a perda como

uma coisa boa, seja por você ser ainda muito nova ou talvez por já ter muitos filhos. Acham que, com isso, você pode se sentir aliviada. Sabemos que essas reações podem ser muito dolorosas. Algumas pessoas não entendem o que a perda significa. É possível tentar explicar como você se sente ou, às vezes, é melhor evitar essas pessoas por um tempo.

Também é normal que o seu comportamento mude. Muitas mulheres que passaram por uma perda evitam por um tempo encontrar amigas gestantes ou com bebês, por exemplo. Essas amigas podem ficar chateadas com isso, levar para o lado pessoal, achar que você está exagerando, afinal ninguém gosta de ser evitada. Elas podem não entender seus motivos, sentir-se culpadas por te fazer mal de alguma forma ou tristes porque a relação de amizade vai mudar por um tempo.

Depois de uma perda, ter que lidar com todas essas questões nos seus relacionamentos torna as coisas ainda mais difíceis! Tente conversar, mesmo que não seja pessoalmente, para explicar que não é nada pessoal e que você quer continuar a amizade, mas precisa de um tempo.

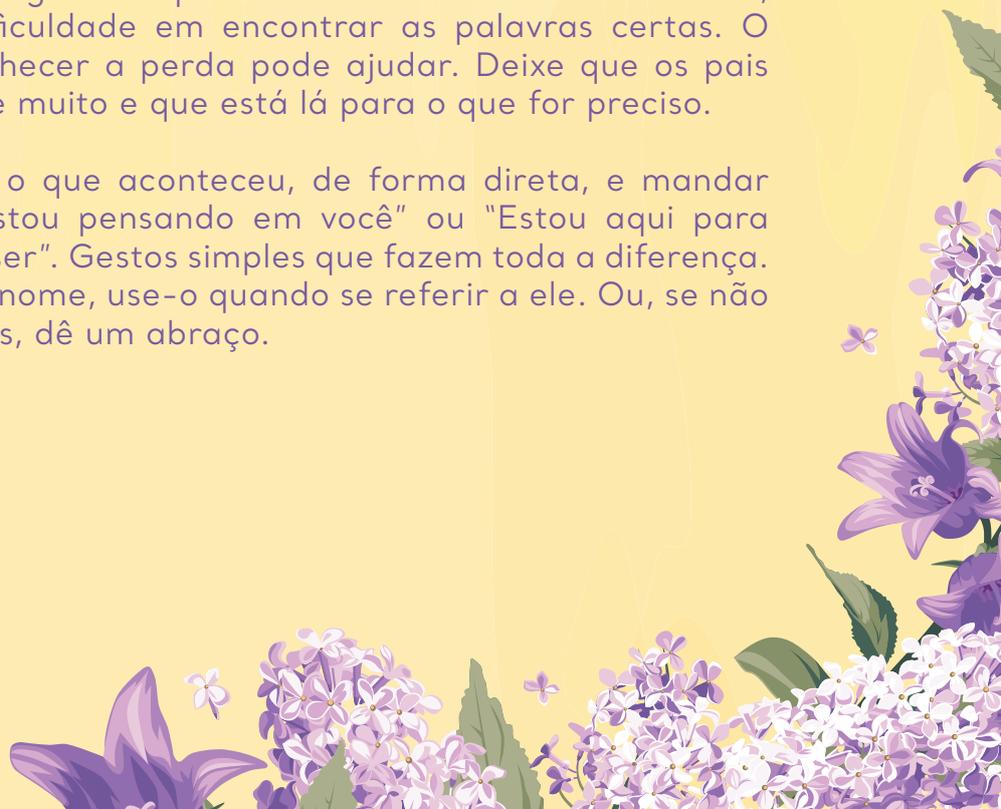
Dicas para familiares e amigos

Para muitas pessoas, uma perda gestacional pode parecer menos importante do que uma perda depois que o filho nasceu. É como se as mulheres que sofreram um aborto espontâneo recebessem menos compaixão. Mas nenhum luto é comparável. Subestimar a tristeza de uma mãe ou pai pela perda de um filho é cruel.

Para familiares e amigos de quem sofreu uma perda, a dica primordial é: não subestime essa dor. Tenha uma atitude de respeito e empatia, permitindo que a pessoa viva este luto, sem apressá-lo.

A segunda dica é: não ignore o que aconteceu. Fale sobre o assunto, mesmo que tenha dificuldade em encontrar as palavras certas. O simples fato de reconhecer a perda pode ajudar. Deixe que os pais saibam que você sente muito e que está lá para o que for preciso.

Você pode perguntar o que aconteceu, de forma direta, e mandar mensagens como: "Estou pensando em você" ou "Estou aqui para conversar, se você quiser". Gestos simples que fazem toda a diferença. Se o bebê já tinha um nome, use-o quando se referir a ele. Ou, se não quiser usar as palavras, dê um abraço.



O que não fazer

1. Não subestime a dor;
2. Não ignore o assunto, como se nada tivesse acontecido;
3. Não faça referências a futuras gravidezes, como "você ainda é nova, poderá ter outros filhos" ou "já estão tentando de novo?";
4. Não diminua o que aconteceu com frases tipo "pelo menos estava no começo da gravidez";
5. Não falte no funeral, se houver um;
6. Não culpe a equipe ou a forma de parto escolhida, isso só agrava o sofrimento;
7. Não apresse o luto, dizendo que os pais precisam superar logo a perda;

O QUE NÃO DIZER	MELHOR DIZER
"Como você está?" Provavelmente responderá "estou bem", ao invés de se expressar genuinamente.	"Deve estar sendo muito difícil..." Reconhece o momento doloroso e dá a chance de a pessoa sofrer sem cobrança.
"Ele está em um lugar melhor." Não pode-se afirmar algo que não há certeza.	"Eu sinto muito!"
"Você é jovem, pode ter outro filho." Filhos são insubstituíveis.	"Fale sobre isso, se quiser." Permita que a pessoa compartilhe memórias, sendo ouvinte ativo.
"Eu sei o que você está sentindo!" A experiência do luto é absolutamente individual.	"Posso imaginar o que você sente." Dê a chance de a pessoa mesma dizer como se sente.
"Você está lidando com isso melhor do que eu esperava." Sua afirmação pode sugerir que ela deveria estar sofrendo mais.	"Está tudo bem se você não estiver bem." Dê à pessoa a liberdade de se sentir como for.

Fonte: Cartilha de Orientação ao Luto Parental, 2021.



O tempo passou...

Procure sempre manter contato para ver como os pais estão. Mesmo depois de um tempo, continue sendo sensível em relação ao que você compartilha: por exemplo, escutar anúncios de gravidez pode continuar sendo difícil para aquela pessoa. Uma dica é contar para ela de maneira privada antes de postar nas redes sociais ou de anunciar diante de um monte de gente.

Algumas datas podem ser sensíveis, como a data provável do parto, o dia do aborto (mesmo depois de um ano ou mais) ou o dia do nascimento. Esteja por perto para dar apoio nestes dias.

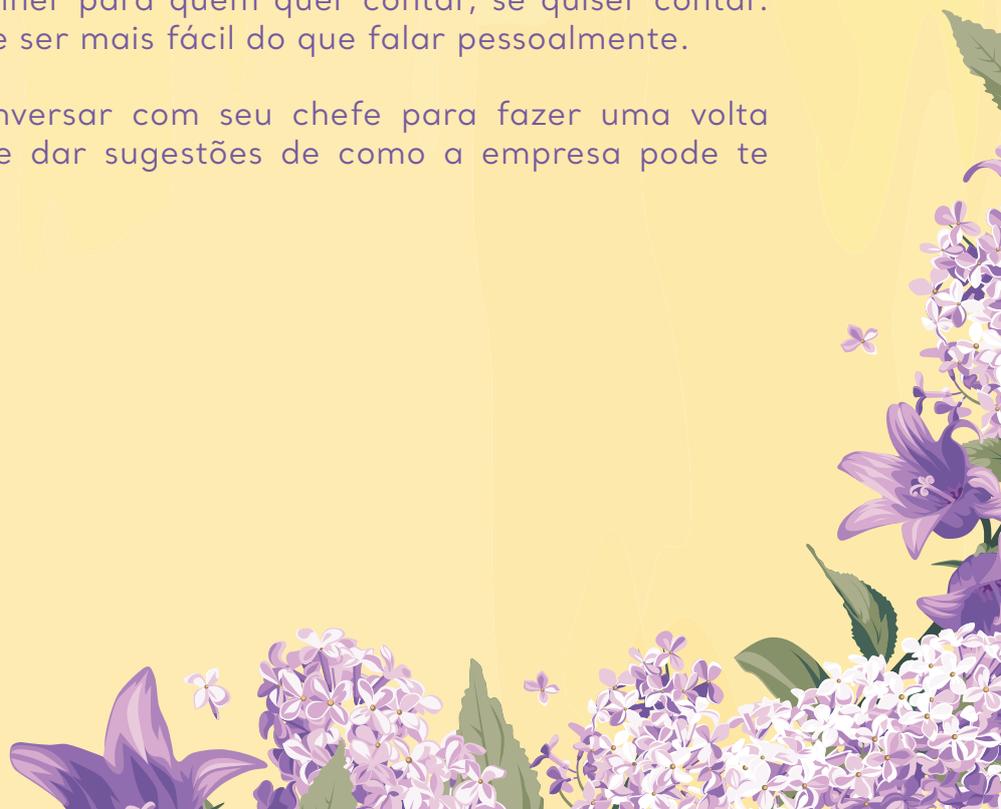
Para mulheres que passaram por diversos abortos, é comum sentirem que têm menos suporte a cada vez que acontece. Mas, ao contrário, geralmente precisam de cada vez mais apoio.

Você pode pensar que nada que falar ou fizer será capaz de ajudar, mas palavras gentis, carinho e atenção fazem uma diferença real em como as pessoas lidam com a perda nos dias, semanas e anos que se seguem.

O que fazer depois? *Voltando ao trabalho*

Voltar ao trabalho depois de uma perda pode parecer assustador, seja por estar ainda atordoada com os últimos acontecimentos, seja por ter que lidar com reações dos colegas de trabalho ou por ter que falar sobre isso com eles. Talvez nem todos soubessem da sua gravidez, então você pode escolher para quem quer contar, se quiser contar. Enviar um e-mail pode ser mais fácil do que falar pessoalmente.

Você pode tentar conversar com seu chefe para fazer uma volta gradual ao trabalho e dar sugestões de como a empresa pode te apoiar nesta situação.



Seus direitos trabalhistas

Segundo o Art. 395 do Decreto Lei nº 5.452 de 01 de maio de 1943, a mulher, em caso de aborto não criminoso, comprovado por atestado médico oficial, tem direito a um repouso remunerado de duas semanas.

A demissão somente pode ocorrer 15 dias após a data do atestado que comprova o quadro de aborto, desde que a mulher não esteja no gozo deste.

Se ocorrer demissão sem justa causa, todos os direitos trabalhistas devem ser respeitados, com pagamento integral do período em que a mulher permaneceu afastada sob licença médica.

Pensando em outra gravidez

Você já ouviu falar nos "bebês arco-íris?" Este apelido vem da ideia de que, após uma tempestade, o sol pode aparecer, criando um arco-íris e colorindo o céu. É exatamente a proposta de resignificação e recuperação após a vivência de luto. Poder refazer planejamentos e perspectivas futuras após uma perda gestacional ou neonatal é essencial, no entanto, respeitar o tempo de recuperação é importante. Saber cuidar dessa dor permite que possamos dar os próximos passos.

Cada gestação é única, cada bebê é único e cada momento de nossas vidas é único.

Gangorra de emoções

Mesmo que engravidar de novo depois de uma perda envolva alegria e esperança, também pode gerar medo e ansiedade. Uma hora você se sente otimista, mas com cautela, outra hora sente-se preocupada, esperando que as coisas deem errado. Também pode vir o sentimento de culpa, como se você estivesse esquecendo o bebê que perdeu. Tudo isso é normal.

Talvez você esteja relutante a contar sobre a nova gravidez, especialmente nas primeiras semanas, com medo de sofrer um aborto espontâneo. Mas escolher apenas algumas pessoas para contar pode te ajudar a passar esses primeiros meses com menos ansiedade – pense naqueles que te apoiaram mais na época da perda.

Você sempre pode conversar com seu médico sobre como está se sentindo. Uma dica é fazer uma lista com as suas perguntas e preocupações antes de cada consulta.

Dicas para a gestação após a perda

- **Cuide-se:** comece uma terapia, faça caminhadas, massagem, meditação, Yoga ou o que te faz bem.
- **Mantenha-se ocupada,** fazendo o que gosta.
- **Aproveite** os dias em que está se sentindo positiva e feliz.
- **Escolha amigos** e familiares com quem você possa conversar sobre seus sentimentos.
- **Converse com pessoas** em quem confia e procure ajuda sempre que sentir necessidade.
- **Se precisar,** conte com o nosso serviço de Psicologia na Medicina Integrativa da Pro Matre. Acesse nosso site www.promatre.com.br e confira mais informações.

Materiais de apoio

Livros



A Árvore das Lembranças
de Britta Teckentrup



Histórias de Amor na Perda Gestacional e Neonatal
de Larissa Lupi, Clarissa Lupi, Flávia Camargo e Raquel Couri



Até Breve, José
de Camila Goytacaz



Dor silenciosa ou dor silenciada: perdas e lutos não reconhecidos por enlutados e sociedade
de Gabriela Casellato



Maternidade interrompida: o drama da perda gestacional
de Maria Manuela Pontes



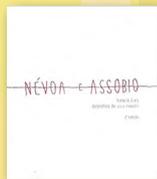
O resgate da empatia: suporte psicológico ao luto não reconhecido
de Gabriela Casellato



Proibido comparar: o luto e a dor de uma perda gestacional
de Cristina Costa



O perfume de Helena - uma história real de superação
de Juliana Ferezin Heck



Névoa e Assobio
de Bianca Dias



Vida, morte e luto
de Karina Okajima
Fukumitsu



Como lidar: luto perinatal
de Heloisa de Oliveira
Salgado e Carla
Andreucci Polido

Filmes



O Segundo Sol - 2015

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MfErAsoO4fE>



Quem vê minha dor - 2018

Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=4kE1_cdn4Ko

Sites

<http://www.silenciodaluz.com.br/>

<http://vamosfalarsobreoluto.com.br/>

<https://amada-helena.org/>

Fontes

Cartilha de Orientação ao Luto Parental, 2021.

<https://www.miscarriageassociation.org.uk/>

<https://www.tommys.org/>

<http://vamosfalarsobreoluto.com.br/>



Santa Joana

Hospital e Maternidade

Em casos de dúvidas, entre em contato com nosso SAC.

Tel: (11) 5080-6000 | Opção 1

Whatsapp: (11) 94388-7059

Email: relacionamento@santajoana.com.br

Resp. Técnico: Dr. Eduardo Rahme Amaro | CRM 31.624