



Pro Matre
PAULISTA

Cuidando de gerações

Perda Gestacional e Neonatal



Uma perda gestacional ou neonatal representa um turbilhão de emoções. Os planos que traçamos se desfazem. São suspensos sonhos, expectativas e planejamentos. Fica um vazio.

No momento da perda, tem início o processo de luto, que é muito particular. Para muitos, é como uma ferida aberta, que dói, mas aos poucos se fecha e se torna uma cicatriz, uma lembrança.

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.

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.

Nomenclaturas

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.

- 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 o 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 despedida de um bebê após o nascimento, antes de completar 28 dias de vida.

Por que eu?

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

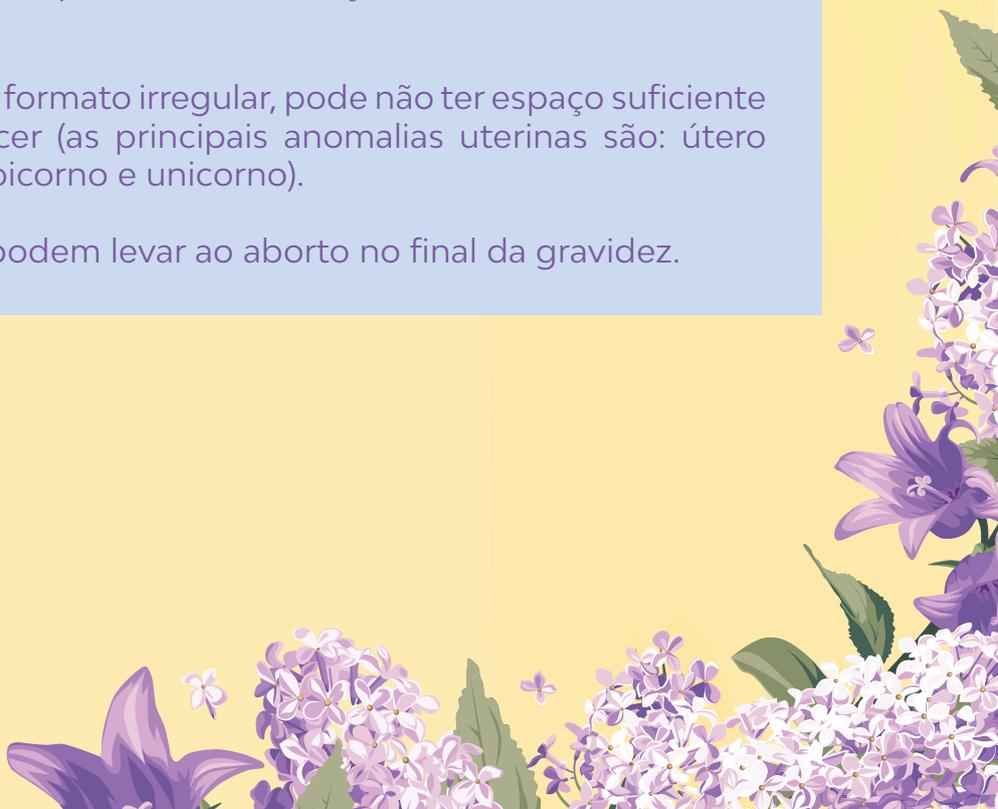
Foi culpa minha?

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

Encontrar um 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.

Esse processo todo não é simples, mas algumas coisas fazem a diferença: seja gentil com você mesma, converse com pessoas em quem confia e procure ajuda sempre que sentir necessidade. Isso é muito importante!

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 e da 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.



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.

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.

Perder um filho é uma experiência complexa. De repente, se rompe a ordem cronológica da morte, onde pais morrem antes dos filhos.

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.

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.

Como lidar com o luto

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.

Nas semanas e meses que se seguem, é importante cuidar de si mesma, procurar o bem-estar, realizando atividades físicas com regularidade e fazendo uma terapia.

Para melhorar a autoestima, seja gentil consigo mesma, tenha um tempo para fazer as coisas que gosta, encontre um hobby, desafie o seu corpo e perceber como ele é forte e capaz de muitas coisas.

Procure sair da solidão: uma ideia é 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.

A 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 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.

Conversar com pessoas que passaram por situações parecidas também é uma ótima ferramenta 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/grupotransformacaooperdagestacionaloneonatal

Luto normal e 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.

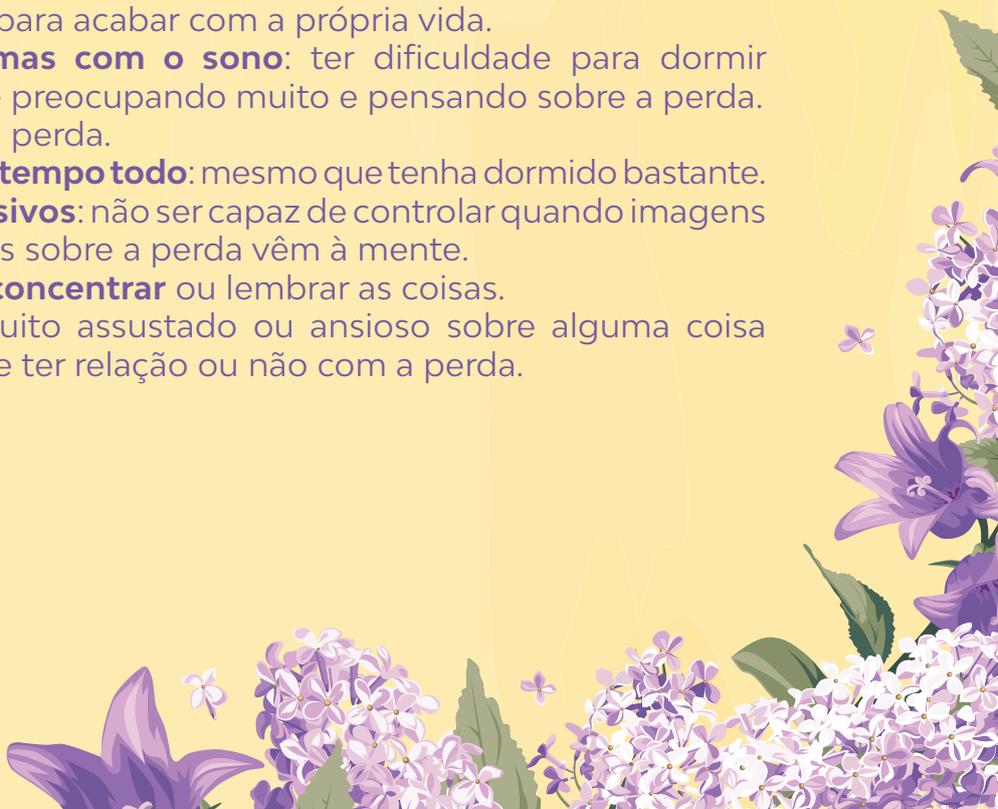
Este luto considerado saudável também é doloroso e exige um esforço de adaptação à nova vida.

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.



Medicina Integrativa

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: acupuntura, meditação e yoga, por exemplo.

Nutrição

Durante o processo de luto, é comum acontecerem distúrbios alimentares, que podem levar a pessoa enlutada a emagrecer, porque não tem interesse ou vontade de comer, ou engordar, porque acaba buscando alimentos mais calóricos para se alimentar. Ambos os casos são ruins para a autoestima e para a saúde física e mental.

Algumas pessoas recorrem ao álcool para se entorpecer, à cafeína para obter energia ou a alimentos ricos em carboidrato para sentir mais conforto. Ingerir essas coisas pode trazer um efeito na sensação de bem-estar, mas é temporário.

Após uma perda, sabemos que é necessário dar um tempo para viver o luto e deixar que seu corpo e sua mente se ajustem à nova realidade. Cuidar de si mesma pode não estar entre as prioridades no início, mas quando você sentir que é hora, pense na sua saúde e bem-estar.

O ideal é limitar o uso de álcool e café e ingerir bastante água. Alimentos ricos em vitamina B podem ajudar a reduzir o estresse e alimentos ricos em ferro podem ajudar na resistência, força e no sistema imunológico.

Psicologia e psiquiatria

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.

Acupuntura

A perda gestacional e neonatal tem um impacto emocional, como já vimos, e físico, afinal seu corpo está se recuperando de uma gravidez. A acupuntura é um método seguro e efetivo para cuidar de si mesma após uma perda. Isso porque ela ajuda a reequilibrar os níveis hormonais, reduzir a inflamação no útero e regular os ciclos menstruais. Além disso, é benéfica para aliviar a carga emocional: o estresse, a ansiedade e até a depressão.



A acupuntura também pode ajudar numa nova tentativa de gravidez, especialmente se há algum problema de fertilidade, abortos de repetição ou se a mulher está passando por um tratamento de fertilização in vitro. A técnica ajuda a paciente a sentir-se mais relaxada e calma, o que colabora em uma nova tentativa de gravidez.

No caso de uma nova gestação, há sempre a preocupação de acontecer outro aborto espontâneo. Dependendo da causa que levou à primeira perda, a acupuntura também pode ser benéfica para evitar que aconteça novamente. Isso porque a técnica ajuda a:

- Aumentar a espessura do endométrio;
- Regular os hormônios;
- Tratar Síndrome dos Ovários Policísticos;
- Reduzir as contrações uterinas no início da gravidez;
- Melhorar o fluxo sanguíneo uterino;
- Regular o sistema imunológico;
- Reduzir o estresse.

Um estudo² sugere que a acupuntura pode ser um potencial tratamento de suporte no caso de ameaça de aborto, reduzindo sangramento, cólicas e dores nas costas.

Outro estudo³ sobre acupuntura realizada junto com a fertilização in vitro mostrou uma diminuição de 50% na taxa de aborto espontâneo.

² Betts, D., Smith, C., & Dahlen, H. G. (2016). Does acupuncture have a role in the treatment of threatened miscarriage? Findings from a feasibility randomized trial and semi-structured participant interviews. *BMC Pregnancy and Childbirth* BMC series-open, inclusive, and trusted 2016, 16:298. doi: 10.1186/s12884-016-1092-8

³ Magarelli PC, Cridennda DK, Cohen M. Changes in serum cortisol and prolactin associated with acupuncture during controlled ovarian hyperstimulation in women undergoing in vitro fertilization-embryo transfer treatment. *Fertil Steril*. 2009 Dec;92(6):1870-9. doi: 10.1016/j.fertnstert.2008.10.067. Epub 2008 Dec 31. PMID: 19118825.

Atividade física

Todo mundo sabe que a atividade física tem um impacto importante na saúde física e mental. Um novo estudo⁴ mostrou que, para pessoas enlutadas, os exercícios ajudaram a aliviar a ansiedade, a depressão e os sintomas de transtorno de estresse pós-traumático. Ao mesmo tempo, eles promovem uma sensação de liberdade, permitindo a expressão de emoções, proporcionando distração e fuga da dor.

Segundo o estudo, atividades como caminhadas, corridas, artes marciais e Yoga podem ser especialmente benéficas para a saúde física e mental de pessoas enlutadas.

Embora a atividade física não vá livrar uma pessoa do sofrimento, pode ter um papel importante em ajudá-la a se adaptar à perda. A prática desencadeia a liberação de neurotransmissores e de endorfinas, o que pode ajudar a melhorar o humor - particularmente importante nos casos de luto.

Como algumas pessoas enlutadas têm problemas de insônia ou pesadelos, os exercícios físicos têm mais um benefício, já que ajudam a melhorar o sono. Também ajudam a elevar a autoestima e reduzir a solidão, se praticados com outras pessoas. Além disso, ajudam a limpar a mente e manter o foco, concentrando-se na atividade. A ideia é que, os poucos, volte a motivação para fazer outras coisas e retomar a rotina. A atividade física pode ajudar a trazer de volta a sensação de controle, que muitas vezes é perdida depois que alguém morre, já que a pessoa enlutada é empurrada para um mundo em que não gostaria de estar. A sensação de ter um pouco de controle novamente pode ser o primeiro passo para se sentir melhor.

Os exercícios ajudam a melhorar desconfortos físicos que podem ocorrer depois de uma gravidez, como dores nas costas e no quadril.

Antes de praticar qualquer exercício físico após um aborto espontâneo ou óbito neonatal, é importante falar com seu médico. Afinal, seu corpo também está se recuperando de uma gravidez.

Veja algumas dicas para a prática:

1. Não exagere. Comece devagare aumente a intensidade gradualmente, se sentir necessidade. Você pode ficar tentado a canalizar a sua dor no esporte, e acabar se machucando.
2. Se estiver muito difícil encontrar motivação, comece com uma volta no quarteirão diariamente, por exemplo.
3. Considere participar de uma atividade em grupo, com pessoas com quem você se identifica. Conhecer novas pessoas pode ajudar a melhorar o seu humor e aumentar a sua motivação.
4. Conversar ajuda no processo do luto. Se você estiver fazendo exercícios com outra pessoa, aproveite o momento para contar sobre suas emoções.

⁴ Williams J, Shorter GW, Howlett N, Zakrzewski-Fruer J, Chater AM. Can Physical Activity Support Grief Outcomes in Individuals Who Have Been Bereaved? A Systematic Review. *Sports Med Open*. 2021 Apr 8;7(1):26. doi: 10.1186/s40798-021-00311-z. PMID: 33830368; PMCID: PMC8028581.



Centro de Saúde da Mulher

O Centro de Saúde da Mulher da Pro Matre tem o objetivo de atender integralmente a mulher, de maneira multiprofissional, em todas as fases de sua vida.

Nossos profissionais procuram cuidar das pacientes levando em consideração os principais pilares da qualidade de vida, como alimentação consciente, atividade física orientada e saúde mental equilibrada.

Serviços oferecidos:

- Nutrição e nutrologia
- Psicologia e psiquiatria
- Atividade física e meditação (Pro Matre Fitmommy)
- Fisioterapia pélvica
- Acupuntura

<https://www.promatre.com.br/centro-de-saude-da-mulher/especialidades/>

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 estudo⁵ 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 recentes⁶ 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.

⁵ Boynton, Petra. (2014). *Partners Too*.

⁶ *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 falar 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.

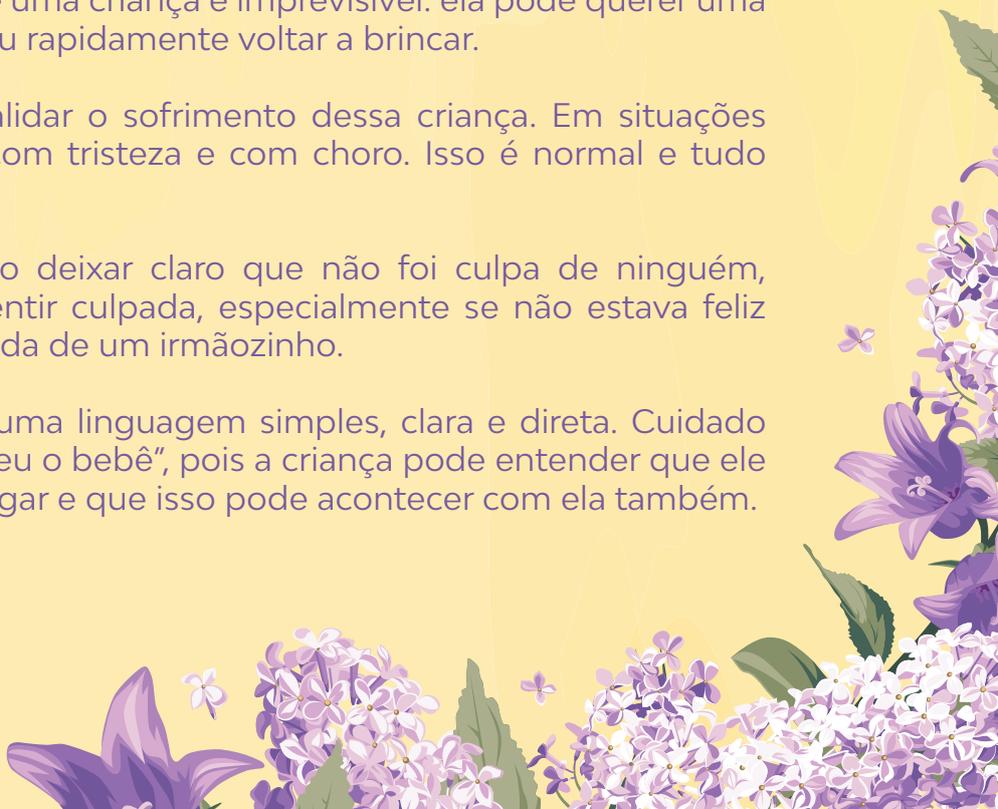
Como contar?

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 conversar com crianças

- 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.

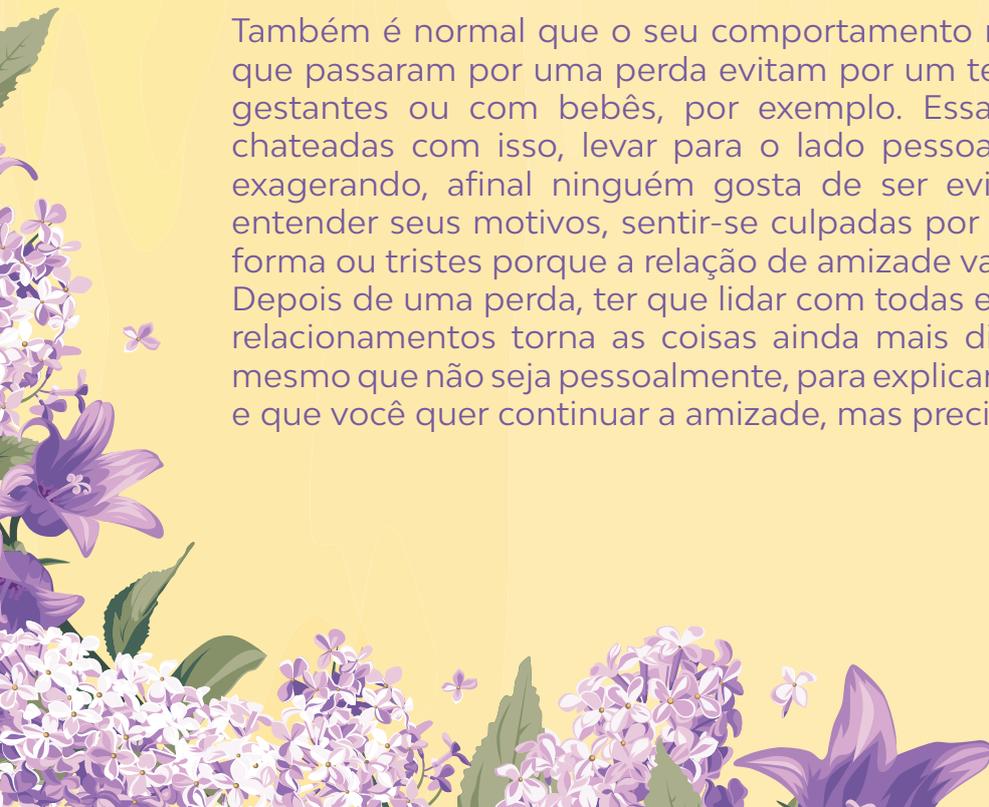
Lidando com os sentimentos da família e amigos

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

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 fazer 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.

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 ressignificação 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



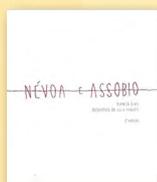
O resgate da empatia: suporte psicológico ao luto não reconhecido
de Gabriela Casellato



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**

Quem vê minha dor - 2018

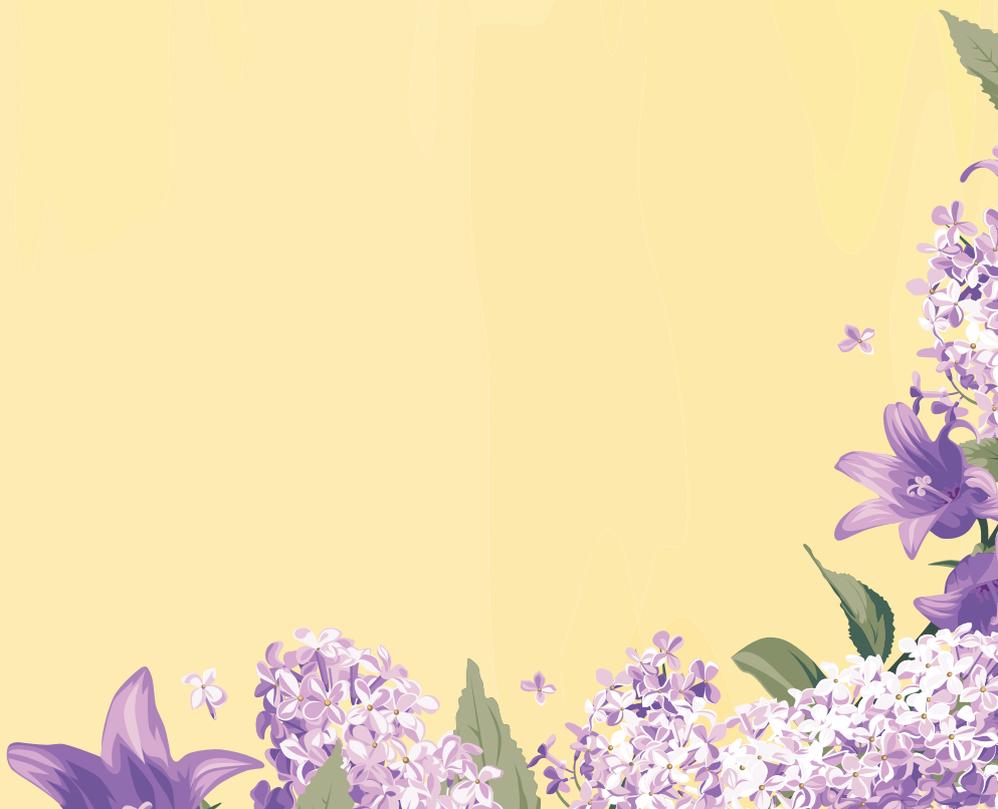
Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=4kE1_cdn4Ko

Sites

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

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

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



Fontes

Cartilha de Orientação ao Luto Parental, 2021.

Betts D, Smith CA, Hannah DG. Acupuncture as a therapeutic treatment option for threatened miscarriage. BMC Complement Altern Med. 2012 Mar 22;12:20. doi: 10.1186/1472-6882-12-20. PMID: 22439880; PMCID: PMC3342918.

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

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

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

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3342918/>

<https://www.pdxacustudio.com/advantages-of-using-acupuncture-after-miscarriage-in-portland/>

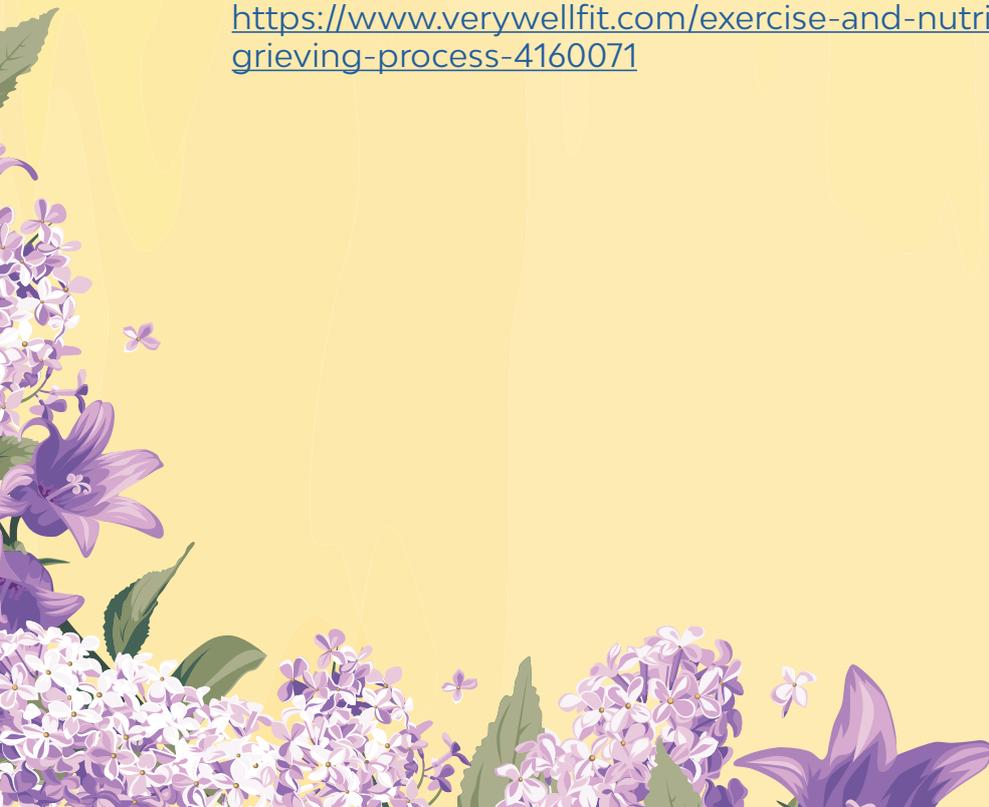
<http://tennesseereproductiveacupuncture.com/blog/index.php/2016/09/27/preventing-miscarriage-with-acupuncture/#:~:text=One%20recent%20study%20on%20acupuncture,and%20prolactin%20levels%20during%20IVF.https://kreynoldsacupuncture.com/acupuncture-pregnancy-loss>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8028581/#:~:text=This%20review%20suggests%20that%20physical,providing%20a%20distraction%2C%20and%20an>

<https://www.scmp.com/lifestyle/health-wellness/article/3160553/how-exercise-and-outdoor-activities-help-grief-and-loss>

<https://patient.info/news-and-features/can-exercise-help-with-grief>

<https://www.verywellfit.com/exercise-and-nutrition-tips-to-ease-the-grieving-process-4160071>





Pro Matre
PAULISTA

Cuidando de gerações

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

Tel: (11) 3269-2233 | Opção 2
Whatsapp: (11) 99684-6935
Email: hospitalidade@promatre.com.br

Resp. Técnico: Dr. Rodrigo F. Buzzini | CRM 124.390