

**Luto de
mulheres que
não
conseguem
engravidar**

SUMÁRIO



Para iniciar

3



Luto?

4



Luto ao não engravidar

4



Estratégias

6



Crenças

11



Por fim

12



Poema

13



Bibliografia

14

Para iniciar

Esta cartilha tem o propósito de abordar o tema do **luto não reconhecido de mulheres que não conseguem engravidar**. Nosso objetivo é **reconhecer e validar** essa experiência de perda, **citando alguns desafios** que costumam aparecer durante esse processo, e apresentar algumas **estratégias que podem auxiliar** essas mulheres na **elaboração de seu luto**.

Discutiremos os principais problemas psicológicos, emocionais e sociais que podem surgir durante essa jornada. Pretendemos desconstruir a ideia de **luto como algo passivo e linear**, explicando as “Tarefas do Luto” dentro do contexto específico de mulheres que lidam com a infertilidade, e apresentando estratégias de enfrentamento que podem ser utilizadas a partir dessas tarefas.

Também refletiremos acerca do **papel que as crenças relacionadas à maternidade e à infertilidade** desempenham no processo de elaboração do tipo de luto abordado.

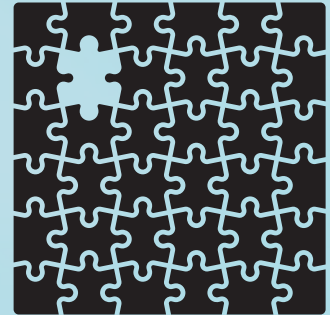


O que é luto?




Luto é um **processo natural** frente a **perdas significativas**, que pode ter **efeitos em nossas emoções, pensamentos e comportamentos**. É comum, frente ao luto, sentir-se triste, pensar de forma desesperançosa, sofrer com alterações no sono e ter sensações físicas como aperto no peito.

É importante notar que o luto **não acontece apenas quando alguém que amamos morre, mas quando perdemos algo que era importante para nós**. No entanto, essa perda nem sempre é clara, de modo que **há aqueles lutos que não são reconhecidos**, seja pela própria pessoa ou pelas outras. Isso ocorre porque a sociedade produz regras sobre o enlutamento que são aprendidas durante a vida.



O luto de mulheres que não conseguem engravidar



Para muitas mulheres, engravidar faz parte de **um sonho a ser realizado**. Sendo assim, não "poder ser mãe" pode ser muito doloroso e gerar uma intensa **crise emocional**, com sentimentos de **incompletude** e a sensação de estar "quebrada" ou ser "defeituosa".

O **luto** de mulheres que não conseguem engravidar é entendido como o processo de vivenciar a **perda emocional e psicológica** associada à **infertilidade** ou à dificuldade em conceber um filho biológico.

É importante notar que as mulheres enfrentam um **risco maior** de desenvolver **depressão e outros problemas mentais** diante da descoberta da infertilidade e a busca por tratamentos biológicos em **comparação aos homens**.

Durante esse processo podem surgir vários **conflitos psicológicos, emocionais e até mesmo no convívio com as pessoas à sua volta**. O isolamento se torna uma realidade para muitas mulheres, pois podem se sentir distantes de amigos e familiares que não compreendem totalmente o que elas estão passando. Sabemos que é um momento delicado e difícil, mas você não está sozinha. Vamos juntas explorar **desafios enfrentados nessa jornada**:

PRESSÃO SOCIAL E CULTURAL



Vivemos em uma sociedade em que ser mulher ainda está muito associado ao papel de ser mãe. Não é incomum que te cobrem sobre a maternidade. Mas lembre-se que seu valor vai além da maternidade biológica.

CULPA E AUTO QUESTIONAMENTO



Algumas mulheres acabam se culpando pela infertilidade e isso está muito ligado às pressões citadas acima. Mas essa é uma situação complexa que foge completamente do seu controle. Não é sua culpa.

IMPACTOS NA RELAÇÃO AMOROSA



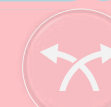
A infertilidade pode afetar seu relacionamento conjugal. É normal ter sentimentos confusos e surgirem conflitos e desacordos. Nesses momentos a comunicação é fundamental.

CONFRONTO COM A FERTILIDADE ALHEIA



Um dos maiores desafios é ver o seu sonho de gerar uma vida ser adiado. Pode ser muito difícil ver pessoas a sua volta engravidando e é normal sentir raiva ou inveja. Você não é uma má pessoa por se sentir assim.

DECISÃO SOBRE O TRATAMENTO



Às vezes será preciso tomar decisões difíceis sobre os tratamentos de fertilidade. Geralmente é um processo de forte carga emocional. Busque ajuda e informações com profissionais para analisar as alternativas.

ANSIEDADE EM RELAÇÃO AO QUE PODE ACONTECER



É normal se questionar sobre o rumo da sua vida. Lidar com a infertilidade é uma jornada desafiadora, mas é possível enfrentá-la e reconectar-se com você mesma. Se dê o tempo necessário para sentir e buscar apoio.



É importante saber que **essa não é uma jornada solitária** e que **buscar apoio**, seja por meio de grupos, terapia ou conversas abertas com seus queridos, **pode fazer uma diferença significativa** em seu bem-estar emocional. **Consultar um psicólogo ou terapeuta especializado** em infertilidade pode ser muito benéfico, eles podem fornecer **ferramentas e estratégias para lidar com o estresse e as emoções complexas** que surgem nesse processo. **Ser mãe vai além da capacidade de gerar uma criança, a maternidade pode se manifestar de maneiras inesperadas se a mente e o coração estiverem abertos.**

Estratégias

No luto, muito se fala sobre as **fases**: a negação, a raiva, a negociação, a depressão e, por último, a aceitação. Acontece que, dessa maneira, o processo é colocado como progressivo e natural, o que sugere uma certa passividade. É por isso que, aqui, falamos em **tarefas do luto**: **isso significa** que as pessoas que passam por ele precisam **agir ativamente para processá-lo** e podem fazer alguma coisa a respeito. **As diversas tarefas também podem ocorrer simultaneamente.**

Agora que vimos que **esse luto é real e válido**, vamos aprender sobre as **tarefas do luto**, ver algumas **estratégias para enfrentar esse percurso** e como elas **podem ser colocadas em práticas!**

Tarefa 1: aceitar a realidade da perda

Tarefas do luto

Tarefa 3: ajustar-se a um mundo com a perda

Tarefa 2: processar a dor do luto

Tarefa 4: encontrar conexão duradoura com o que perdeu diante do início de uma nova vida

Tarefa 1

Entender e **aceitar racional e emocionalmente** que uma perda relevante aconteceu e que o reencontro é impossível. Nesse processo fazer um ritual ou criar um marco pode ajudar como uma “passagem”.

Não caia na ideia de que não falar sobre o assunto ou ignorar a dor sentida é a melhor estratégia. O importante é encontrar um meio confortável para expressar os sentimentos. **Uma estratégia interessante para esse momento é utilizar os hobbies e habilidades que te agradam.**



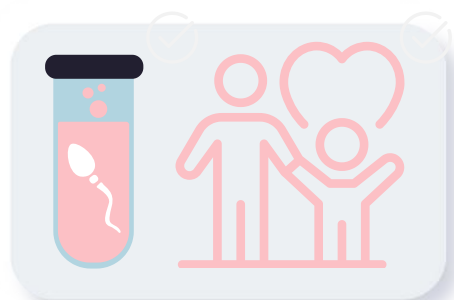
Desenhar, pintar um quadro, escrever um poema ou uma música sobre seus sentimentos quanto a infertilidade podem ajudar e funcionar como uma espécie de ritual para esse luto.

A escrita não precisa acontecer de um modo artístico. Algumas pessoas se sentem bem escrevendo sobre o que pensam e sentem, isso também pode ser usado como uma tarefa do luto.

Costumes culturais ou religiosos também podem ser importantes.



A infertilidade não precisa ser necessariamente o fim do sonho de ser mãe. É interessante entender as possibilidades, como a fertilização in vitro ou a adoção, mas é preciso analisar se existe o desejo e os impactos dessa decisão.



Tarefa 2

Se permitir sofrer e viver o processo do luto. Entender que é seguro sentir e que os sentimentos podem ser ambivalentes. É importante contar com pessoas de confiança para ter suporte nesse período.

Como foi dito, **o apoio de pessoas de confiança é fundamental**; porém, às vezes, a falta de conhecimento ou experiência no assunto pode fazer com que seu parceiro, sua família ou amigos não saibam os limites do que torna a conversa confortável e gerem momentos de dor.



Para evitar isso, uma estratégia importante é o **“falar sobre o falar”**. Isso envolve discutir os termos ou assuntos que são ou não confortáveis sobre a maternidade e a infertilidade. Assim, essa transparência pode evitar barreiras emocionais ou o afastamento social, permitindo que o luto passe por um apoio colaborativo.

O **“falar sobre o falar”** também é necessário na relação com a/o psicóloga(o).

Por exemplo:



Amiga, eu amo o suporte que você me dá em relação a esse assunto, mas a forma que você fala de adoção pode ser realmente ofensiva. Filhos adotados também são filhos de verdade!

Tarefa 4

Encontrar um lugar para o que/quem se perdeu na nova vida, de forma a continuar conectado, mas sem impedir de seguir a vida.

Uma estratégia para criar conexão com o luto pode ser a **transformação da dor em um sentido para a vida**. Mulheres que passam pelo luto por infertilidade podem **ajudar outras mulheres** por meio da troca de histórias ou criação de **projetos de apoio**. O desenvolvimento tecnológico pode ser um forte aliado nessa tarefa. **Redes sociais** como facebook, instagram ou youtube, bem como blogs podem ser usados como **ferramentas para falar sobre o assunto**. Além disso, as habilidades citadas na primeira tarefa (escrita, música, pintura, etc) também podem ser compartilhadas.



Depois de passar por uma série de tratamentos contra **infertilidade**, a **psicóloga e escritora Kate Kaufmann** decidiu utilizar sua história para pesquisar mais sobre o tema e escrever um livro que pudesse **ajudar outras mulheres em situação semelhante**. O livro propõe uma discussão, a partir de relatos, entrevistas e a análise de pesquisas ao redor do mundo, sobre as **experiências vividas por mulheres que decidiram ou não puderam ter filhos**. A autora faz uma espécie de **“conversa entre amigas”**, na qual expõe as reflexões e **sentimentos** dessas mulheres, bem os **preconceitos** ainda enfrentados por elas.

amazon



Crenças

A ideia de maternidade, principalmente a com laços biológicos, passa pela influência da cultura, da religião e da base familiar, isso faz com que não poder engravidar gere conflitos com algumas crenças.

Vale ressaltar, como já foi dito, que o diagnóstico de infertilidade não precisa ser o fim do sonho de ser mãe, utilizando-se de alternativas como a fertilização in vitro e a adoção. No entanto, é importante **analisar algumas crenças sobre a maternidade, para entender se esse desejo é uma escolha própria, ou se é algo criado pelas crenças socialmente impostas.**

O que é ser mãe?	Como você acha que ser mulher está relacionado à ideia de ser mãe?
O que sua cultura ou religião falam sobre a maternidade ou sobre a infertilidade?	O que você já ouviu sobre mulheres que não podem ou não querem ter filhos?
Como surgiu o seu desejo de ser mãe?	Como seu parceiro enxerga a ideia de ter filhos?
Como sua família enxerga a maternidade ou a escolha de alguns casais de não ter filhos?	De que modo essas influenciaram a sua escolha de ser mãe?



O luto por não poder engravidar costuma estar ligado a muitas dessas crenças. Entendê-las pode ajudar a vivenciá-lo e a decidir se há realmente um desejo de ser mãe.



Por fim...

Como vimos ao longo dessa cartilha, o luto não acontece apenas diante da morte de pessoas, é possível sentir **reações de luto** diante de **vários tipos de perdas**. Dentre os lutos não reconhecidos, existe o das **mulheres** que **não podem engravidar**. Apesar de poucas pessoas reconhecerem esse sofrimento como um tipo de luto e das **cobranças sociais** ligadas à maternidade, as mulheres que vivem o luto pela infertilidade devem ter **seu sofrimento acolhido**.

Quebrando a falsa ideia de que o luto possui fases que levam a superação da dor, apresentamos **tarefas** que levam ao **envolvimento ativo** da pessoa enlutada e daqueles ao seu redor. Nessas tarefas, o apoio familiar e de amigos, os gostos e a cultura podem e devem ser considerados.

De todo modo, a mulher que vive o luto por infertilidade precisa ser livre para analisar e compreender as crenças que envolvem o seu desejo de ser mãe e **escolher as estratégias que mais a deixam confortável para lidar com seu luto**.



O dia amanhece.
Do lado de fora, não realmente importa
se faz sol ou se faz chuva.
Lágrimas tornam a minha visão turva,
quando olho para frente
não vejo horizonte, nem curva.

As horas que flutuam
não parecem me envolver.
Os olhares que me julgam
não conseguem compreender
as dores e os temores da perda
daquilo que nunca se pôde ter.

É a hora do almoço.
Não há sopinha para preparar.
No estômago há um nó,
o meu útero permanece só,
e o meu seio, não pode amamentar.

O entardecer se torna escuro,
quando perco a perspectiva do futuro.
E às vezes passo a me sentir tão só
que os dias parecem perder a cor.
É como esperar pelo nascer do sol,
mas apenas conseguir vê-lo se pôr.

E à noite, nas madrugadas,
eu ainda acordo, sinto um vazio.
Não há bebê! Não há o MEU bebê!
Mas há alguém precisando de conforto.
Sou eu, que desaguou como um rio,
e que necessito de consolo,
porque tenho o direito de chorar
e posso me permitir enlutar
pelo meu ninho vazio.

Autora: Eduarda Gois, 2023.

Poema: Ninho Vazio

Bibliografia

- Aragão, M. (2022). Educação sobre luto e morte: uma proposta de formação continuada docente. *Revista de Ciências Humanas*, 23(1), 3-10. [Link](#)
- Borba, M. C. L. (2015) Os Bastidores da Adoção: O Luto do “Esperado” Filho Biológico. 2015. (Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica)- Universidade Católica de Pernambuco, UNICAP-Recife.
<http://tede2.unicap.br:8080/handle/tede/231>.
- Casellato, G. (2015). Luto não reconhecido: o fracasso da empatia nos tempos modernos. Em G. Casellato (Org.), *O resgate da empatia: Suporte psicológico ao luto não reconhecido* (pp. 11-18). Summus Editorial.
- Coqueiro, N. F., Vieira, F. R. R., & Freitas, M. M. C. (2010). Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. *Acta Paulista de Enfermagem*, 23(6), 859-862. <https://doi.org/10.1590/s0103-21002010000600022>
- Dallos, R. (2006). Attachment narrative therapy: Integrating narrative, systemic and attachment therapies. Open University Press.
- Leite, R., & Frota, A. M. (2014). O Desejo de Ser Mãe e a Barreira da Infertilidade: Uma Compreensão Fenomenologica. *Revista Da Abordagem Gestáltica*, 151-160. *Phenomenological Studies*.
- Maracino, R. P. (2022). Aspectos emocionais e concepções de maternidade de mulheres inférteis em programa de reprodução assistida (Tese de Doutorado em Ciências da Saúde). Universidade Federal de Goiás, Goiânia.
- Worden, J. W. (2013). *Aconselhamento do luto e terapia do luto: Um manual para profissionais da saúde mental*. Editora Roca.

Recurso psicoeducativo

Autoria

Ana Beatriz Felix Pimentel

Eduarda Gois Santos

Iasmin Viana Menezes

Naiane Santos da Silva

Samira Silva Costa

Elaboração do modelo

Iasmin Viana Menezes

Disponível em

<https://www.geppsufs.com/pt/resources>

Orientação

Prof. Dr. André Faro

Prof(a). Dra. Milena Aragão

