



# PERDA GESTACIONAL

Luto não reconhecido

- 03 Para início de conversa
- 04 O que é Luto não reconhecido?
- 05 Quando os pais começam a ser pais?
- 06 Perda gestacional
- 07 Compreensão do luto
- 08 Perspectiva da mãe
- 09 Perspectiva do pai
- 10 Perspectiva da irmã
- 11 Rituais e elaboração do luto
- 13 Um poema para Theo
- 14 Bibliografia

# SUMÁRIO

## Para início de conversa...


Esta cartilha foi desenvolvida com o propósito de abordar a **perda gestacional**, um tipo de **luto não reconhecido**.

Nosso objetivo é **discutir como algumas expectativas equivocadas** são frequentemente associadas à maneira que o luto é vivenciado.

Vamos falar sobre **ideias erradas que as pessoas têm sobre quando realmente começa a ser pai ou mãe**, a importância de reconhecer a perda gestacional e como as famílias **encaram esse momento difícil de luto de maneiras diferentes**.

Por fim, vamos conversar sobre como as **pessoas próximas** podem ser importantes para apoiar nesse momento difícil e destacar como os **rituais** são uma parte significativa do processo de elaboração do luto.

# Luto não reconhecido



Os lutos não reconhecidos são experiências de perda significativa que **não são devidamente reconhecidas ou validadas** pela sociedade ou pelas pessoas ao redor. Isso pode acontecer quando as emoções de alguém não são entendidas ou aceitas pelos outros, o que pode levar a sentimentos de isolamento e solidão.

**A perda gestacional é um tipo de luto não reconhecido.**

A dor e o sofrimento que uma família está passando após a perda durante a gravidez, por vezes, é minimizada.

Isso pode acontecer devido a falta de compreensão social ou expectativas pouco realistas de como as pessoas devem lidar com uma perda.



**Você é jovem, terá outros filhos.**

**Seria pior se tivesse morrido maior, aí você estaria mais apegada.**

**Quando você tiver outro irá esquecer.**

Essas são falas que podem invisibilizar o luto de uma perda gestacional e **não devem ser ditas a uma família que está passando por esse momento difícil.**



Muitas vezes, as pessoas não veem ou reconhecem a perda gestacional porque **pensam que ser pai ou mãe só começa quando o bebê nasce.**

Ao contrário do que muitas vezes é aceito socialmente, **alguns casais que planejam ter filhos começam a agir como pais muito antes do nascimento.**

## Alguns exemplos podem ser:



### Organização financeira familiar

Desde antes mesmo de a gestação ocorrer, muitos casais começam a sonhar com a chegada do filho ou da filha. Isso leva a uma mudança no ritmo e na estrutura financeira do casal, com o intuito de garantir o bem-estar da criança que ainda está por vir. Eles podem iniciar uma reserva financeira, planejar investimentos e ajustar seus orçamentos para garantir que terão as condições necessárias para cuidar do bebê quando ele chegar.



### Planejamento do quarto

Outra etapa pode ser a preparação do ambiente para o bebê. Muitos casais começam a pensar no quarto para ele antes mesmo de engravidar. A construção ou a preparação desse espaço é uma forma de perceber como os papéis de maternidade e paternidade começam a ser construídos antes do nascimento. Eles adquirem berços, brinquedos, roupas e decoram o quarto com amor e antecedência.



### Descoberta da gravidez

Muitos casais já se consideram pais e mães no momento em que percebem que uma criança está se desenvolvendo, mesmo nos estágios iniciais da gravidez. É nesse ponto que a sociedade tende a reconhecer mais amplamente os papéis de maternidade e paternidade. No entanto, quando a perda gestacional acontece antes do nascimento, é comum que essas famílias ouçam algumas das frases mencionadas anteriormente.



### Mudanças corporais

Durante a gravidez, o corpo da mulher passa por mudanças para acomodar o desenvolvimento do bebê. À medida que as semanas passam, um profundo vínculo começa a se formar. Antes mesmo dos primeiros movimentos perceptíveis, a mãe ajusta sua alimentação, cuida carinhosamente de sua barriga e se dedica à saúde da criança. Canta canções e compartilha momentos de conexão, aguardando ansiosamente o dia em que poderão se ver.

**A gravidez é um período cheio de expectativas, sonhos e planos.** Desde antes de confirmar que está grávida, os pais começam a imaginar e criar uma visão do que está por vir. Durante esses meses, há uma preparação emocional, mental e física para dar as boas-vindas ao novo membro da família.

Falar sobre perda gestacional, então, é abordar **uma dolorosa inversão de expectativas**. É quando os sonhos cuidadosamente construídos durante a gravidez são interrompidos.

**Para demonstrar como essa perda impacta profundamente a vida de uma família, compartilhamos aqui o relato de um pai que passou por essa experiência.**



Viver a gravidez é viver um sonho, é uma das coisas mais maravilhosas da vida da gente. No momento em que você descobre que vai ser pai ou mãe, a gente já se transformou, já virou outra pessoa. E é uma construção ao longo desse tempo de gravidez, você se transforma em uma pessoa cada vez melhor. **Falar de perda gestacional é uma inversão de expectativas muito grande, porque você está esperando seu filho e de repente você não tem.** Esperou 9 meses, 8 meses... o tempo que for, e você não tem. Na sua cabeça, ele já cresceu, já foi para a faculdade, você já tem netos, mas ele não vem.

Esse é um relato de Fabrício, pai de Miguel, retirado do documentário "O Segundo Sol". O documentário apresenta narrativas reais de pessoas que passaram pela difícil experiência da perda gestacional e neonatal. Você pode acessá-lo gratuitamente pelo youtube.



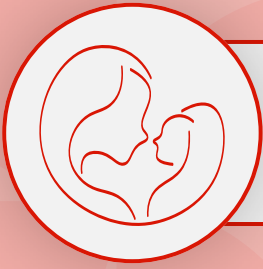


É muito importante abordar e considerar as diversas situações de perda que podem ocorrer durante a gestação. **O processo de luto deve ser trabalhado com compreensão e respeito.**

A responsabilidade de apoiar a família que enfrenta a perda não deve depender apenas de uma pessoa. Quando a sociedade como um todo participa da discussão e **valida as experiências de perda**, os familiares que passaram por essa situação se sentem encorajados a compartilhar seus sentimentos e preocupações.

Falar abertamente sobre perdas cria um **ambiente mais acolhedor e favorável para que as pessoas expressem suas emoções.**

Pensando nisso, falaremos um pouco sobre **diferentes vivências que envolvem essa experiência dentro de uma família.** Trazendo um pouco da experiência de luto para a mãe, o pai e a irmã.



# Perspectiva da mãe

Gravidez após a perda

A gravidez após a perda pode trazer uma mistura de emoções complexas, e o **medo pode se tornar uma presença constante na vida da mãe.**

É comum que ela sinta receio de passar por outra perda, além do medo de perder o bebê após o nascimento, o que torna desafiador para a família vivenciar plenamente a alegria dessa gravidez.

**Diante desse medo, a mãe pode vivenciar:**

## Receio de contar para a família sobre a gravidez

Pode ser comum que o casal se sinta receoso ao compartilhar a novidade com os familiares. O medo de desapontá-los novamente e frustrar expectativas pode tornar a revelação da gestação um momento delicado.

## Vínculo com o filho seguinte

Outro aspecto notável na perspectiva da mãe é o vínculo com o filho que nasce após a perda. Muitas vezes, há uma tentativa de preencher o vazio deixado pela criança que partiu, o que pode levar a inevitáveis comparações entre o filho que nascerá e as expectativas que existiam para o que faleceu. Algumas famílias optam por manter o nome da criança anterior, como uma forma de prestar homenagem.

## Super proteção

Comportamentos excessivamente protetores podem marcar o relacionamento entre a mãe e o novo bebê. O excesso de cuidado pode restringir a criança e interferir em um relacionamento saudável entre mãe e filho, bem como afetar a dinâmica do relacionamento do casal.

Os comportamentos e emoções que uma mãe vivencia após uma perda gestacional são profundamente compreensíveis e é natural que ela busque maneiras de lidar com essas emoções. **Existem fatores protetivos que podem desempenhar um papel fundamental nesse processo:**

**Apoio familiar e social**

**Resiliência**

**Rituais de despedida**



# Perspectiva do pai

Luto silenciado

O pai vivencia o luto de uma maneira diferente e, ao mesmo tempo, compartilha semelhanças no sofrimento com a mãe.

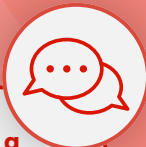
Assim como ela, ele também está elaborando a perda de um filho e experimenta profundamente essa dor.

No entanto, devido, em grande parte, às normas de gênero e à percepção social em relação aos homens, o luto paterno frequentemente ocorre em silêncio.

Sua tristeza e sofrimento não são tão prontamente reconhecidos e validados, levando a um entendimento, muitas vezes equivocado, de que o luto do pai é menos intenso do que o da mãe.

O que queremos destacar é que **a intensidade do luto não está intrinsecamente ligada ao gênero da pessoa**. O que realmente importa é a significado da perda para o indivíduo em questão. Pais e mães podem elaborar o luto de maneiras diversas, mas ambas as experiências devem ser igualmente validadas e trabalhadas de maneira que faça sentido para a pessoa que está o vivenciando.

## E como pessoa próxima, o que posso fazer para auxiliar?



### **Criar um espaço seguro para a expressão emocional**

Encoraje o pai a compartilhar seus sentimentos e pensamentos, sem julgamento.



### **Dinâmica do luto**

Ajude-o a entender que o luto é um processo individual e que não existe um "caminho certo" para lidar com ele.



### **Acesso a apoio profissional**

Sugira que ele considere buscar ajuda de um profissional da psicologia especialista em luto.



### **Ofereça ajuda prática**

Ofereça assistência prática, como cuidar das tarefas diárias ou ajudar nas responsabilidades familiares, para que ele tenha espaço para processar suas emoções.



# Perspectiva da irmã

Luto de crianças

Quando falamos sobre perda gestacional, é importante lembrar que esse processo de luto se estende para toda a família, não se limitando apenas ao casal. **Devemos considerar também o luto das crianças que estavam ansiosas e esperançosas pela chegada do bebê que não veio.**

Ao se tratar do enlutamento de crianças, é natural que os pais, em busca de proteger seus filhos da dor, tentem evitar que eles sofram. No entanto, é fundamental compreender que as **crianças também possuem suas próprias expectativas e imaginários** ao redor da chegada de um irmãozinho.

As crianças perceberão que algo aconteceu, notarão mudanças na dinâmica familiar e sentirão a tristeza de seus pais e familiares. Portanto, é crucial que os adultos ao redor acolham as crianças, encorajando-as a compartilhar e expressar seus sentimentos em relação à perda.

Esse processo de expressão deve ser adaptado para que a criança se sinta confortável, seja através de:

PALAVRAS



ESCRITA



DESENHOS



Nesse momento de perda, também podemos aproveitar para ensinar a criança sobre a ideia de que a **morte faz parte da vida e que há coisas que não podem ser mudadas**. Isso pode ajudar a criança a entender de forma mais clara o que está acontecendo e a lidar com o luto de maneira mais saudável.



## Perspectiva da irmã

Luto de crianças

Para nos aproximar dessa perspectiva, compartilhamos aqui o relato de Cecília, irmã de Miguel, retirado do documentário referenciado anteriormente.



Às vezes eu ficava mal, não dava vontade nem de comer, de sair do quarto, dava vontade de ficar ali para sempre, de estudar em casa, não dava vontade de ver ninguém. Na escola mesmo eu estava percebendo que eu estava sendo muito chata com as pessoas porque não tinha nada feliz dentro de mim ali no momento, então eu não conseguia ser legal.

Conversando dele aos poucos e lembrando das coisas boas. As pessoas, a gente aqui, ia falando dele, ia desbloqueando tudo. Ficar olhando os bichinhos dele... Eu tenho uma foto dele, às vezes eu ficava olhando e ficava lembrando das coisas boas. Conversar, desabafar às vezes ajuda bastante.

Eu me sentia mal, eu lembro que nos primeiros dias levei um ursinho dele para ficar segurando, abraçando, isso fazia bem para mim, eu sentia alguma coisa dele ali. Eu lembrava dele, mas a minha mente bloqueou os momentos felizes que estavam antes do que aconteceu, eu só conseguia lembrar do aperto que foi na hora.

# Rituais e a elaboração do luto

No luto, os rituais são especialmente significativos. **Eles nos permitem expressar nossas emoções, ajudando a compreender a morte e a manter vivas as lembranças da pessoa que se foi.**

Nesses momentos sensíveis, no caso de perdas durante a gravidez ou no nascimento, **rituais podem ajudar a criar memórias especiais relacionadas ao nascimento e à criança que partiu.** É fundamental lembrar que os pais e outros familiares devem ter voz ativa na decisão de como desejam passar seus últimos momentos com o filho. Eles merecem respeito e **apoio dos profissionais de saúde para se despedirem da maneira que acharem mais significativa e apropriada.**

Em relação à preservação de memórias, há algumas maneiras de manter viva a lembrança da criança que faleceu:



## OUTRAS OPÇÕES PODEM SER:

carimbos dos  
pés do bebê



fotografias dele sozinho  
ou com os pais



ultrassom



vídeos do parto ou de  
momentos da despedida



Gostaríamos de encerrar este material compartilhando com você um poema escrito por Daniela, mãe de Theo, também **retirado do documentário “O segundo Sol.”**

## **um poema para Theo**

Tem menino que é passarinho  
Chega de mansinho no ninho  
Quebra o ovo devagarinho  
Tem dedos de pluma e olhos de céu  
Quase não chora, parece que pia  
Voou sem se despedir  
Voou alto, tão alto  
Que não deu mais pra alcançar o passarinho  
Teve dor, desespero, muito choro  
Mas também teve colo, afeto e amparo  
Ainda tem dor, mas o amor é tão maior  
Que no ninho restou a saudade, o carinho, o amor  
Muito amor  
Um dia, passarinho  
Você há de pousar em algum lugar tranquilo  
E lá, nós vamos nos reencontrar.

**com amor,  
da mamãe.**

# Bibliografia

Kristensen, H. G., Hedtek, L., & Muller, A. (2021). Ainda vivos: Conversas terapêuticas com pais cujo filhos morreram durante ou logo após a gestação. *Novas Perspectivas Sistêmicas*, 20(71), 16-29.

Projeto o segundo sol. (2015, 5. dezembro). Documentário O Segundo Sol - Completo. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=MfErAsoO4fE>

Rodolpho, A. L. (2004). Rituais, ritos de passagem e de iniciação: Uma revisão da bibliografia antropológica. *Estudos Teológicos*, 44(2), 138-146. <http://dx.doi.org/10.22351/et.v44i2.560>

Teodózio, A. M., Barth, M. C., & Levandowski, D. C. (2022). Percepções e sentimentos sobre o bebê subsequente à perda gestacional. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 74, e002. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1425197>

Worden, J. W. (2013). Aconselhamento do luto e terapia do luto: Um manual para profissionais da saúde mental. (4.ed.). Editora Roca. ISBN 978-85-4120-032-5

## Recurso psicoeducativo

### Autoria

Beatriz Oliveira-Santos  
Bianva Ivo  
José Afonso Isidório dos Santos  
Letícia Menezes Evaristo  
Yasmin Souza Lima

### Orientação

Prof. Dr. André Faro  
Profa. Dra. Milena Aragão

### Como citar:

Oliveira-Santos, B., Evaristo, L. M., Ivo, B., Santos, J. A. I., Souza, Y., Aragão, M., & Faro, A. (2023). *Perda Gestacional - Luto não reconhecido* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde - GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil) <https://doi.org/10.29327/5412960>