



# **ALÉM DA DOR:**

**Um guia de apoio ao luto  
gestacional e neonatal**

# **ALÉM DA DOR:**

**Um guia de apoio ao luto  
gestacional e neonatal**



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição Não Comercial 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que

para uso não comercial e com a citação da fonte. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é da área técnica.

© 2024 Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde

Rua Afonso Cavalcanti, 455, 8.º andar, Cidade Nova – CEP: 202011-110

[www.prefeitura.rio/web/sms](http://www.prefeitura.rio/web/sms)

**Prefeito da Cidade do Rio de Janeiro**

Eduardo Paes

**Secretário Municipal de Saúde**

Daniel Soranz

**Subsecretário Executivo**

Rodrigo Prado

**Subsecretário de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde**

Renato Cony

**Superintendente de Integração das Áreas de Planejamento**

Emanuelle Pereira de Oliveira Correa

**Superintendente de Atenção Primária à Saúde**

Larissa Cristina Terrezo Machado

**Subsecretário de Atenção Hospitalar, Urgência e Emergência**

Daniel Lopes da Mata

**Superintendente de Vigilância em Saúde**

Gislane Matheus

**Superintendente de Promoção da Saúde**

Denise Jardim de Almeida

**Superintendente de Hospitais Pediátricos e Maternidades**

Márcio Luis Ferreira

**Superintendente de Saúde Mental**

Hugo Fagundes

**Revisão Técnica**

Simone Ferreira da Silva Guimarães

**Elaboração**

Ana Carolina Muniz

Ana Paula Silva Rosa

Angela Mitrano Perazzini de Sá

Claudia Dames de Arruda Lavelle

Cristiane Fiori

Denise Jardim de Almeida

Luciana Soares Ribeiro

Márcia Soares Vieira

Margareth Rodrigues Máximo

Marina Medeiros

Rosemary Ribeiro

**Colaboração**

Débora da Cruz Silva

Rafael Cavadas

Simone Ferreira da Silva Guimarães

**Equipe de Comunicação da SPS/SUBPAV**

Rafael Cavadas

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Cristiane Fiori

# Índice

- 09 SOBRE A CARTILHA
- 09 O QUE É O LUTO?
- 10 O LUTO NA PERDA GESTACIONAL E NEONATAL
- 11 O PROCESSO DO LUTO SOB O OLHAR DE UMA MÃE
- 13 O LUTO NO CONTEXTO FAMILIAR
- 14 PERGUNTAS E RESPOSTAS
- 18 DOAÇÃO DO LEITE MATERNO
- 19 PLANEJANDO OUTRA GESTAÇÃO
- 19 LEIS E DIREITOS
- 22 A IMPORTÂNCIA DO CUIDAR-SE
- 24 DICAS DE FILMES E LIVROS
- 25 GRUPOS DE APOIO
- 28 REFERÊNCIAS

A saudade que sentimos  
por um filho, não tem dia  
certo para acontecer, ela  
caminha com a gente.  
Nos olhos fechados.  
No perfume no ar.  
Na brisa de uma  
tarde de sábado.  
Nossa saudade tem nome  
e a história mais  
linda da nossa vida.



# PREFÁCIO

O luto gestacional e neonatal é uma realidade difícil, muitas vezes silenciada, mas que afeta profundamente milhares de famílias. A dor de perder um filho, antes ou logo após o nascimento, é um processo de luto único, carregado de sentimentos intensos de tristeza, culpa, impotência e isolamento. No entanto, essa experiência, tão íntima e devastadora, ainda é pouco discutida em nossa sociedade, deixando pais e mães sem o suporte emocional e psicológico necessário.

Este guia de apoio ao luto gestacional e neonatal tem o propósito de romper esse silêncio, oferecendo acolhimento, informação e orientação para famílias que atravessam essa dolorosa jornada. O impacto dessa perda vai além das famílias atingidas; ele reverbera em toda a sociedade, reforçando a necessidade urgente de uma cultura de apoio e empatia.

Ver esse guia pronto é a realização do sonho de uma mãe e um pai, que assim como você, vivenciou a despedida de um filho. Esse material além de informar e acolher, homenageia a história, ainda que muito breve, do Marcelo Fiori Guimarães, que em onze dias de vida deixou um legado de amor e coragem, e mostrou que apesar de toda saudade, sua história se mantém viva nas mais belas lembranças.

Desenvolvido a partir do conhecimento da Lei 7404, de 9 de junho de 2022, que determina protocolos no acolhimento aos pais enlutados, nas maternidades e hospitais do município do Rio de Janeiro, este guia em conjunto com a lei vem reconhecer a profundidade desse luto e se faz essencial para que possamos, como sociedade, promover um ambiente mais sensível e acolhedor para todos que enfrentam essa dor.

# 01

## SOBRE A CARTILHA

A cartilha de apoio e cuidado ao luto gestacional e neonatal é um recurso desenvolvido para apoiar pais e familiares que enfrentam a perda de um bebê durante a gestação ou logo após o nascimento. Nesse sentido, aborda diversos aspectos do luto relacionados a essas perdas e seu objetivo é disponibilizar informações, orientações práticas e principalmente, suporte emocional para ajudar mães, pais e familiares a lidar com a dor e encontrar caminhos para o processo de cura e ressignificação.

Esperamos que esta cartilha possa contribuir para seu conforto e seja útil enquanto você vivencia este caminho tão desafiador.

# 02

## O QUE É O LUTO?

O luto é a resposta emocional e psicológica que uma pessoa experimenta após a perda de alguém ou algo significativo. É um processo que pode levar tempo e buscar apoio durante esse período é crucial, sendo importante o suporte adequado para ajudar a lidar com a dor e a encontrar formas de seguir em frente, atravessando este momento delicado com mais compreensão e empatia.

Não reprimir a dor da perda é a melhor maneira de processar o luto de forma saudável. Ocultar os sentimentos, ignorar a dificuldade do momento ou voltar às atividades diárias prematuramente podem levar ao surgimento de um luto complicado ou atrasado.

Apesar de ser uma experiência universal, o luto tem muitas nuances, muitas faces e suas singularidades, sua forma, seu tempo e olhar sobre ele. Portanto, não há comparações, nem certo ou errado. Todas as formas de viver o luto são válidas, inclusive a sua.

# 03

## O LUTO NA PERDA GESTACIONAL E NEONATAL

Sentimos muito pela perda que você está enfrentando. A dor que você está sentindo é profunda, e é completamente compreensível que você esteja passando por uma montanha-russa de emoções. Perder um bebê, seja na gestação ou logo após o nascimento, é uma dor que muitas vezes é difícil de expressar, colocar em palavras e ainda mais difícil de compreender para aqueles que não a vivenciaram.

Na ausência de memórias, fotos e recordações, e, sobretudo, da oportunidade de se conectar fisicamente com o bebê, a história deste bebê pode não ser validada, o que pode tornar esse tipo de luto invisível ao mundo exterior, mas a dor vivida por aqueles que enfrentam essa perda é real e profundamente sentida.

Independente se ainda estava na barriga ou já em seu colo, a dor é igualmente avassaladora, pois traz não apenas a perda em si própria, mas a interrupção de muitos sonhos e planos e será no decorrer do luto que estas perdas terão a possibilidade de serem ressignificadas. forte e seja útil enquanto você vivencia este caminho tão desafiador.



As Unidades de Saúde estão preparadas para o seu acolhimento, você não está só nesta jornada.

A PERDA GESTACIONAL  
E NEONATAL EXISTE  
E TEM ROSTO.  
É PRECISO FALAR  
SOBRE ISSO.

# O PROCESSO DO LUTO sob o olhar de uma MÃE

Vivenciar a morte de um filho é algo que dificilmente alguém pensa em viver, mas infelizmente essa situação acontece e saber como seguir nesse momento torna-se muitas das vezes uma grande questão.



O medo de seguir em frente, o que fazer, como viver esse luto, são perguntas que seguem presentes durante muito tempo e fazem parte do processo de luto. Neste processo às vezes é difícil se concentrar, ter ânimo ou se interessar por alguma coisa, é como se todas as vontades antes tão presentes perdessem completamente seu lugar. E viver tudo isso é natural e absolutamente normal e cada um encontra a sua forma de lidar com essas questões e vai com o tempo reaprendendo a viver e se adequando à nova vida.

O importante é saber que todas as emoções sentidas, a tristeza, a culpa, a raiva, os medos podem vir à tona e serem expostos, compreendidos, aceitos e amados igualmente, pois não existe nada de errado em senti-los e mostrá-los, afinal de contas a dor pela perda de um filho é tão forte e avassaladora, que até mesmo reaprender a respirar é preciso.

Permita-se sentir e viver sua dor, e saiba que é possível encontrar formas de cura e esperança mesmo nos momentos mais sombrios. Há pessoas e recursos que podem oferecer apoio e compreensão, desde amigos e familiares até grupos de apoio especializados em luto perinatal. Permita-se buscar e aceitar esse suporte. É um passo importante para encontrar algum conforto e para ajudá-la a seguir em frente. Seja gentil consigo mesma (o) e permita-se sentir o que precisar sentir. A cura é um processo gradual e não há um cronômetro para o luto. Por sinal, atualmente muitos entendem o luto como um processo para a vida toda, mas o que é importante pensar, é que há uma mudança pessoal que traz o crescimento e a ressignificação sobre a dor e assim uma reconstrução da vida. Não tenha medo de procurar ajuda.

profissional se sentir que precisa de um espaço seguro para explorar suas emoções, ter ajuda não te faz mais fraca (o) ou incapaz de lidar com suas dores, apenas lhe ajudará a caminhar com mais clareza e segurança. Você merece ser cercada (o) de compaixão e amor durante este momento difícil. Seu bebê, embora breve, deixou uma marca em sua vida, e é natural querer honrar essa memória. Encontrar formas significativas de lembrar e celebrar o que foi vivido pode ser uma parte importante do processo de cura. Por favor, cuide-se e lembre-se de que seu sofrimento é importante e sua jornada é única. A esperança de dias mais tranquilos pode parecer distante agora, mas há um caminho através dessa dor, e você é mais forte do que imagina.

Relato da Cristiane Fiori,  
mãe do Marcelo Fiori Guimarães  
que partiu com onze dias de vida  
no dia 21 de março de 2019.

AS PESSOAS PENSAM QUE A DOR,  
LENTAMENTE FICA MENOR COM O TEMPO...



# 04

## O LUTO NO CONTEXTO FAMILIAR

É saudável expressar o luto para seus familiares e compartilhar seus sentimentos com seus outros filhos, se houver, pais, avós, tios, primos e outros entes queridos. É natural a mãe se questionar sobre o motivo da morte, o que fez de errado, o que poderia ter sido feito diferente, com a finalidade de tentar argumentar a dor profunda que está passando. E não é somente as mães que sofrem e se questionam, dentro do contexto familiar, quando a figura paterna é presente, pelo fato de apoiar a companheira e realizar, frequentemente, a burocracia referente ao óbito, sofre em silêncio e muitas vezes, invisibilizado, uma vez que na nossa cultura, ele "tem" que demonstrar estar forte aos familiares e à sociedade, desabando em questionamentos sobre ações que poderia ter feito para evitar o óbito.

Dessa forma, em uma situação de perda, é preciso considerar os diferentes arranjos familiares de forma a acolher todos sem quaisquer forma de discriminação, pois a dor atinge a todos e cada um terá sua forma de expressá-la. O mais importante é buscar ter tempo com seu/sua companheiro(a) e sintá-se à vontade para conversar com os familiares e pedir um período sem visitas, caso deseje. Na hipótese de escolher receber visitas, fale sobre seus sentimentos e sobre o que é importante para vocês neste período. enquanto você vivencia este caminho tão desafiador.

RECEBER O APOIO E O  
CARINHO DE PESSOAS  
PRÓXIMAS FAZ UMA  
GRANDE DIFERENÇA NO  
PROCESSO DE LUTO.



## IMPORTANTE

Se tiver outros filhos, não os deixe alheios aos sentimentos de perda do (a) irmão/irmã. É necessário vivenciar o luto em família, como forma de processar e entender o ocorrido. Converse abertamente com ele (es), se desejar, crie lembranças e permita que este (es) filho (os) tenha (am) sempre espaço de fala/escuta e validação de seus sentimentos.



# 05

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

### O que você pode sentir nesse momento?

- **Entorpecimento** - parece viver em uma realidade que não é sua.
- **Tristeza** - sentimento mais normal que expressa a saudade que sente.
- **Falta de fé** - sensação de vazio espiritual.
- **Raiva** - é normal ficar com raiva do mundo que parece não importar com sua dor.
- **Revolta** - com tudo que te cerca como: médicos, parceiros, família, Deus.
- **Culpa** - por achar que poderia ter feito ou agido de maneira diferente.
- **Solidão** - ninguém compreende seu pesar.
- **Fadiga** - perda de vontade em fazer suas atividades.

## Como lidar com a morte de um filho?

A perda de um filho é algo inimaginável, e cada pessoa enfrenta esse luto de forma diferente. Embora não haja uma solução rápida ou um caminho universal para seguir em frente, há maneiras de lidar com essa dor com cuidado e sensibilidade neste período. Enquanto você vivencia este caminho tão desafiador.

- O tempo para vivência e elaboração do luto é individualizado, neste momento esteja perto das pessoas queridas, sendo fundamental o acolhimento nesta hora; período. enquanto você vivencia este caminho tão desafiador.
- Permita o sofrimento, não deixe-o reprimido, afinal perder uma pessoa querida é uma situação que ninguém está preparado para viver;
- É crucial aceitar e expressar suas emoções sem pressa de "superar"
- Não descuide de sua saúde, cuidar de si é uma maneira de lembrar o seu filho: alimentar-se bem, tomar água, fazer atividades físicas, dormir pelo menos 8 horas diárias, tomar suas medicações no horário correto e realizar acompanhamento regularmente nos serviços de saúde;
- Não tente passar sozinho pelo luto, aceite ajuda de pessoas amigas, não se sinta mal, pois a solidão pode desencadear algo mais perigoso, fale sobre o filho perdido, não tenha medo de conversar sobre o assunto, as mães e pais desejam falar sobre ele, contar suas histórias, mesmo que tenha sido breve;
- Não dê ouvidos para as pessoas que questionam o ocorrido, que sejam invasivos a respeito e que falam frases negativas, como: "em breve você terá outro";
- Busque ajuda do profissional para suporte, caso não consiga sair do sofrimento do luto.
- Faça coisas que gosta, ler um livro, caminhar, cuidar das plantas, ouvir música, se distrair mesmo que por pouco tempo torna o dia mais leve.

Durante seu percurso, daqui para frente, seja paciente consigo mesmo, cuide-se. O luto é um processo repleto de altos e baixos e leva tempo para encontrar um novo equilíbrio. Existirão dias bons e ruins, mas mesmo na dor, há lugar para a esperança.

### Como lidar com a morte de um filho?

Esse é um momento imensamente difícil, receber a notícia que seu bebê está sem batimentos é algo que ninguém sonha em viver, e neste momento surgem muitas dúvidas, entre elas: como será o parto, o que vai acontecer depois, quem poderá ser o acompanhante, dentre muitas outras. Neste caso a Unidade de Saúde, proporcionará o apoio emocional e profissional necessário e todos os direitos da mulher serão mantidos, inclusive o direito à presença de um acompanhante de livre escolha (Lei 11.108 de 07/04/2005 e Lei Municipal nº 5762 de 20/06/2014), sendo reforçado o mesmo através da Lei 14.737/23, que garante o direito de mulheres serem acompanhadas por uma pessoa maior de idade em todos os procedimentos médicos, em unidades de saúde públicas ou privadas.

A forma escolhida para o parto será a mais segura para você e a equipe que lhe atende passará todas as informações necessárias. Além disso, caso fiquem dúvidas, converse com seu (sua) companheiro (a) e com a equipe assistencial, até mesmo para decidirem questões sobre o momento após o parto. Caso seja de sua vontade, peça para segurar seu bebê, aproveite esses momentos de despedida da forma mais confortável para você. Esses instantes poderão ser uma peça importante no processo do luto.



“Respire fundo, sinta o que precisar sentir, se acolha, procure ajuda e lembre-se que a morte não invalida a existência de um(a) filho(a). O amor não morre, não importa quanto tempo passe.”



## Como criar memórias com o bebê?

A construção de memórias é algo muito pessoal, então fique a vontade para construir as suas próprias lembranças, aqui deixamos apenas algumas sugestões. Se desejar, você poderá levar algo especial para o seu bebê vestir ou embrulhar após o parto. Talvez nesse momento você não deseje pegá-lo no colo ou até mesmo vê-lo, mas se for possível e quiser, peça a alguém que faça uma foto dele ou a marca de sua mãozinha ou pezinho.

Neste instante pode ser difícil saber o que fazer para criar estas memórias, mas no futuro, elas poderão ser valiosas e poderão representar um pedaço da história entre vocês e seu bebê.

Como sugestões trazemos: confecção de kits de memórias e rituais de luto utilizando impressão plantar e palmar, mechas de cabelo, fotos do bebê ou da gestação, carimbo da placenta, primeira roupa usada, pulseiras de identificação da maternidade, touquinha, entre outros.

# 06

## FLUXO NO ATENDIMENTO HOSPITALAR

O cuidado ao luto é realizado tanto pela maternidade quanto pela Atenção Primária à Saúde (APS) de forma contínua.



# 07

## DOAÇÃO DO LEITE MATERNO

Após uma perda gestacional ou neonatal, a maioria das mulheres continua com a produção do leite materno e pode ocorrer um excesso/acúmulo de leite, o que pode levar a um incômodo muito grande.

Muitas mães escolhem conversar com seus médicos e solicitar um medicamento que suspenda a produção, em outras situações, o próprio organismo para e o leite não é mais produzido.

Entretanto, há outro caminho para este leite e pode ser uma opção a se pensar, a doação do leite para outros bebês, em especial os prematuros. Se você se sentir à vontade e em paz com esta escolha, procure os bancos de leite e se informe sobre a melhor forma de fazê-lo.

De acordo com a Anvisa, a Norma Brasileira ( RDC 171/2006) não proíbe a doação de leite humano, por mãe lactante em fase de luto gestacional/neonatal, contudo precisa atender alguns requisitos sanitários que serão avaliados no Banco de Leite Humano (BLH).



# 08

## PLANEJAMENTO DE OUTRA GESTAÇÃO

Após a perda que você e seu (sua) companheiro (a) estão vivendo, talvez em um futuro breve ou mais distante desejem iniciar uma nova gestação. A jornada de engravidar novamente após uma perda é um momento profundamente pessoal e único, e provavelmente vocês experimentarão uma mistura de sentimentos: esperança, ansiedade, e até mesmo um pouco de medo.

odas as emoções sentidas são válidas e fazem parte do processo que vocês viverão. Lembrem-se de que cada gravidez é uma nova experiência, e vocês terão o direito de vivenciar essa jornada com suas próprias emoções e necessidades. Busquem o apoio de seus entes queridos e de profissionais de saúde, eles lhes proporcionarão ter mais confiança e segurança durante o decorrer da gravidez.

“É extremamente importante que não só durante o luto, mas também durante a nova gestação, as famílias disponham de uma rede de apoio e de escuta que autorize e acolha a expressão de seus sentimentos.”

Lua Lobo



## LEIS MUNICIPAIS

- **LEI Nº 7.404, DE 9 DE JUNHO DE 2022** (Rio de Janeiro) Estabelece aos hospitais públicos e privados instituírem procedimentos relacionados à humanização do luto materno e parental.

Art. 1º Esta Lei estabelece aos hospitais públicos e privados instituírem procedimentos relacionados à humanização do luto materno e parental e protocolos visando à formação, ao autocuidado e à atualização dos profissionais de saúde.

Art. 2º Nos casos de abortamento espontâneo, de parturientes de fetos natimortos/neomortos e de perdas gestacionais e neonatais serão observados os seguintes procedimentos:

I - aplicação dos protocolos específicos, garantindo respostas pragmáticas e humanas, quando da ocorrência de perdas gestacionais e neonatais;

II - oferta de acompanhamento psicológico à gestante e ao pai desde o momento do diagnóstico, constatado em exames médicos específicos, e durante a internação hospitalar, bem como no período pós-operatório;

III - encaminhamento, após a alta hospitalar, quando solicitado ou constatada a necessidade, para acompanhamento psicológico da mãe ou do pai, que ocorrerá na unidade de saúde da residência do enlutado, ou, em caso de nesta não haver profissional habilitado, na unidade de saúde mais próxima de sua residência;

IV - acomodação para o pré-parto de parturientes cujo feto tenha sido diagnosticado incompatível com a vida extrauterina em ala separada das demais parturientes;

V - oferta de leito hospitalar em ala separada da maternidade para mães de neomorto/natimorto ou óbito fetal, assim evitando maiores constrangimentos e sofrimento psicológico a mães de filhos vivos;

VI - viabilização da participação do pai, ou de outro acompanhante escolhido pela mãe, durante o parto para retirada de natimorto;

VII - comunicação à unidade básica de saúde responsável pelo acompanhamento da gestante a que a mãe pertence sobre a perda gestacional, neomorto/natimorto ou neonatal, evitando constrangimentos quanto à continuidade do pré-natal, confecção do cartão da criança, cobrança do teste do pezinho e vacinas.

- **LEI Nº 8.390, DE 4 DE JUNHO DE 2024.** Inclui o Dia da Sensibilização à Perda Gestacional, Neonatal e Infantil no Calendário Oficial da Cidade consolidado pela Lei nº 5.146, de 2010.

## **CERTIDÃO DE NASCIMENTO / ÓBITO**

Provimento nº 151, do dia 26 de setembro de 2023 do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) trouxe importantes alterações ao Código Nacional de Normas da Corregedoria Nacional de Justiça do Conselho Nacional de Justiça.

Essa recente regulamentação tem como objetivo principal estabelecer diretrizes claras para o registro de natimortos, [...]

O natimorto, conceituado como o nascimento sem vida, é uma questão sensível e de extrema importância para famílias que passam por essa triste circunstância. O Provimento nº 151 busca proporcionar apoio e orientação durante esse momento delicado, assegurando que os procedimentos de registro sejam conduzidos de forma humanizada e eficiente.

Art. 479-A. É direito dos pais atribuir, se quiserem, nome ao natimorto, devendo o registro ser realizado no Livro "C-Auxiliar", com índice elaborado a partir dos nomes dos pais.

§ 1º Não será gerado Cadastro de Pessoa Física (CPF) ao natimorto.

§ 2º É assegurado aos pais o direito à averbação do nome no caso de registros de natimorto anteriormente lavrado sem essa informação.

§ 3º As regras para composição do nome do natimorto são as mesmas a serem observadas quando do registro de nascimento.

Art. 479-B. Se a criança, embora tenha nascido viva, morre por ocasião do parto, serão feitos, necessariamente na mesma serventia, dois assentos, o de nascimento e o de óbito, com os elementos cabíveis e remissões recíprocas.

## LICENÇA MATERNIDADE

Se você contribui por no mínimo 10 (dez) meses para o INSS, você tem direito a licença maternidade de 120 dias mesmo no caso do parto ter ocorrido a partir da 23ª semana, que seria o sexto mês de gestação, inclusive nos casos de falecimento da criança, mesmo que natimorto, que é o feto que morreu dentro do útero ou durante o parto. O artigo 343, § 1º, da Instrução Normativa do INSS nº 77, de 21/01/2015, dispõe que:

“§ 1º Considera-se fato gerador do salário-maternidade, o parto, inclusive do natimorto, o aborto não criminoso, a adoção ou a guarda judicial para fins de adoção.” de óbito, com os elementos cabíveis e remissões recíprocas.

Nos casos de aborto, sendo o “aborto natural” a interrupção do desenvolvimento do feto, durante a gravidez, desde que a gestação ainda não tenha chegado a vinte e duas semanas. a empregada fará jus ao descanso de duas semanas (art. 395 da CLT) e salário-maternidade de duas semanas (art. 93, § 5º, do Decreto nº 3.048/99 – Regulamento da Previdência Social).

## LICENÇA PATERNIDADE

No caso de filho natimorto ou aborto espontâneo, a licença é direcionada única e exclusivamente à mulher, para recuperação do evento ocorrido, assim, conclui-se, pela impossibilidade de concessão de licença paternidade, conforme aplicação análoga da previsão do § 3º do art. 207 da Lei nº 8.112/90.

# 10

## A IMPORTÂNCIA DO CUIDAR-SE

Cuidar de si mesma é um aspecto fundamental para encontrar equilíbrio e começar a se curar após uma perda gestacional. O processo pode ser longo e desafiador, mas a atenção ao seu próprio bem-estar ajudará a navegar essa jornada com mais dignidade e força, enfrentando o processo de luto de maneira equilibrada e construtiva.

Se você tem um parceiro(a), o autocuidado também pode ajudar a manter e fortalecer o relacionamento. O luto pode afetar a dinâmica do casal, e cuidar de si mesmo pode ajudar a manter uma comunicação aberta e o suporte mútuo durante o processo de luto.

Diversas atividades podem auxiliar na **PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO** durante o **PROCESSO DE LUTO** como:



## AQUI ESTÃO ALGUMAS RAZÕES PELAS QUAIS O **AUTOCUIDADO** É TÃO IMPORTANTE NESSE CONTEXTO:

1. Facilita o Processamento Emocional
2. Prevenção de Problemas de Saúde
3. Apoio ao Bem-Estar Mental
4. Promoção da Resiliência
5. Facilita a Comunicação e o Suporte
6. Criação de Rituais de Cura
7. Apoio ao Relacionamento com o Parceiro.



Caso você perceba que não está conseguindo cuidar-se ou que está muito difícil suportar suas dores, existe a possibilidade de procurar ajuda profissional. Existem serviços que podem te ajudar neste momento. Alguns locais oferecem o atendimento psicológico sem custo, como os serviços públicos de saúde, as clínicas-escolas dos cursos de Psicologia de Universidades e Faculdades ou outros serviços específicos. Além destes há também os psicólogos ou clínicas particulares.

### **SERVIÇOS PÚBLICOS DE SAÚDE MENTAL**

Procure a sua unidade básica de saúde ou algum Centro de Atenção Psicossocial do seu município. Se estiver se sentindo no extremo de seus sentimentos, busque os serviços de emergência (UPA e Pronto - Socorro)

## DICAS DE FILMES E LIVROS

Os filmes são uma ferramenta importante no processo de luto, pois oferecem apoio emocional e psicológico de maneiras que podem ser complementares a outras formas de tratamento e suporte. Segue alguns filmes que abordam a temática do luto:

**De Volta à Estaca Zero (2014)**, baseado em uma história real sobre um casal que enfrenta o luto após a perda de seu bebê durante a gestação.

**Se Acontecer Algo... Te Amo (2020)**, apesar de não abordar o luto gestacional, acompanha os pais que lidam com a morte da filha de 10 anos. Os dois estão cheios de memórias de quando ela ainda era viva e precisam aprender a conviver com o luto.

**O Segundo Sol (2015)**, documentário sobre perda gestacional ou neonatal. Reúne relato de 5 famílias que vivenciaram o luto.

**This is Us (2016)**, série que aborda o luto gestacional e seus efeitos sobre a vida de um casal, logo nos seus primeiros episódios.

**Viva - A vida é uma festa (2017)**, talvez a maior lição do filme seja mostrar que a memória é o lugar onde mantemos o afeto e as lembranças. A importância de não permitirmos que aqueles que já se foram deixem de existir e, para isso, é preciso honrarmos e lembrarmos deles. O filme resgata a importância de valores familiares, fala sobre perdas e sobre celebrar a vida.

**Beleza Oculta (2016)**, o filme conta a história de um homem que, depois de perder a filha, começa a questionar o universo e escrever cartas para o Amor, o Tempo e a Morte. Depois de receber respostas inesperadas, ele começa a perceber que mesmo o luto pode revelar momentos únicos.



OS LIVROS DESEMPENHAM UM PAPEL SIGNIFICATIVO NO PROCESSO DE LUTO, OFERECENDO APOIO, INFORMAÇÃO E CONFORTO EM UM MOMENTO DE PERDA. SEGUE ALGUNS LIVROS QUE ABORDAM A TEMÁTICA DO LUTO:

**Até breve, José (Camila Goytacaz)** - Relato da autora, no qual ela escreve para seu filho sobre seus sentimentos e experiências desde o momento que descobriu a gravidez, continuando após a morte neonatal.

**Histórias de amor na perda gestacional e neonatal (Larissa Lupi)** - O livro reúne relatos de famílias que vivenciaram a perda gestacional/neonatal e os profissionais de saúde que as acompanharam.

**Ele se foi, e agora? (Patrícia Bellas)** - Narrativa que expõe todas as angústias enfrentadas por uma mãe após a perda de seu filho no final da gestação.

**Vencendo a Dor da Morte (Célia Diniz)** - Célia Diniz vivenciou a dor de perder dois de seus filhos e de maneira única sua obra apresenta uma narrativa real e emocionante.

**Quatro Letras (Flávia Camargo)** - A autora conta sua história com seu filho IGOR e sua percepção após sua morte, sobre a coincidência com outras palavras de quatro letras como DEUS, VIDA, AMOR e TUDO e seu nome.

## 11

### ONGS E GRUPOS DE APOIO

De acordo com Carolina Serrati Moreno e Taís Bleicher no trabalho intitulado "A atuação de ONGs e coletivos no apoio aos pais em condição de luto perinatal", as instituições têm papel fundamental no luto e suporte aos pais. Segue algumas ONGs e grupos que trabalham com a temática:

**Florescer com Anjos:** Criado em 2019, como um perfil de acolhimento aos pais enlutados. Oferece grupo no whatsapp e rodas de conversa, sendo um lugar de fala e memórias para estes pais. (@florescercomanjos)

**ONG Amada Helena:** Oferece apoio aos pais que passaram pela perda de seus filhos e fornecem ações para que os pais se sintam acolhidos em meio a dor. (@ong.amadahelena)

**Instituto do Luto Parental:** Criado como um pequeno coletivo para o acolhimento aos pais que perderam seu filho. Em 2022 transformou-se no instituto, que trabalha em 4 frentes: assistência, educação, informação e políticas públicas. (@institutodolutoparental)

**Instituto Amor Nosso:** Grupo de apoio à perda gestacional e neonatal. Desenvolve ações como caminhadas, rodas de conversas entre outras. (@institutoamornosso)

**Grito Solitário:** Projeto social sobre perda gestacional, neonatal e infantil. Embaixadora Nacional do livro Entre Nós(s). (@grito\_solitario)

**Luto do Homem:** A principal ação do Luto do Homem é promover acolhimento a homens enlutados através de encontros. (@lutodohomem)

**Acolhendo Mães de Anjo:** Perfil dedicado a dar visibilidade e acolhimento para pais que passaram pela perda gestacional e neonatal. (@acolhendomaesdeanjo)

**Projeto Renascer:** A Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) desde 2021 oferece apoio a mães que vivenciam o luto gestacional e neonatal em 5 maternidades de Belo Horizonte. (@renascer.ufmg)



O GRUPO DE APOIO É ESSENCIAL NO LUTO, POIS PROPORCIONA PERTENCIMENTO, COMPREENSÃO E FORÇA COLETIVA PARA ENFRENTAR A DOR.

## *Ser mãe e pai de anjo*

Ser mãe e pai de anjo vai muito além da presença física.  
Vai além do que podemos ver ou tocar.  
Vai além do que os olhos veem.

Ser mãe e pai de anjo vai muito além do tempo.  
Vai além do que as pessoas pensam ou dizem.  
Vai além do que jamais imaginamos viver.

Ser mãe e pai de anjo vai muito além da distância.  
Vai além do ventre ou do colo.  
Vai além do pedaço que perdemos.  
Ser mãe e pai de anjo vai muito além do ressignificar.

Vai além do aceitar e compreender.  
Vai além do voltar a viver.  
Ser mãe e pai de anjo vai muito além.

Vai além das nuvens.  
Vai além dos sonhos.  
Ser mãe e pai de anjo é o hoje e o futuro.

É atemporal e infinito.  
Tudo isso porque mãe e pai de anjo vão muito além.  
Mãe e pai de anjo são amor e amor é para sempre.

Cristiane Fiori



# 13

## REFERÊNCIAS

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. Postagens: Principais Questões sobre Luto Perinatal. Rio de Janeiro, 17 mar. 2023. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/principais-questoes-sobre-luto-perinatal>>

ONG AMADA HELENA. Disponível em: <<https://amada-helena.org/>>

INSTITUTO DO LUTO PARENTAL. Disponível em: <<https://www.institutodolutoparental.org/>>

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Projeto Renascer da UFMG, acompanha mães que vivem o luto gestacional. Disponível em: <<https://ufmg.br/comunicacao/assessoria-de-imprensa/release/projeto-renascer-da-ufmg-acompanha-maes-que-vivem-o-luto-gestacional>>

MORENO, Carolina Serrati; BLEICHER, Taís. A atuação de ONGs e coletivos no apoio a pais em condição de luto perinatal. *Estilos da Clínica*, São Paulo, Brasil, v. 27, n. 1, p. 36–51, 2022. DOI: 10.11606/issn.1981-1624.v27i1p36-51. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/estic/article/view/190966>.

<https://www.gov.br/inss/pt-br/direitos-e-deveres/salario-maternidade/salario-maternidade>

<https://www.jusbrasil.com.br/artigos/trabalhadora-gestante-que-perde-o-bebe-tem-direito-a-licenca-maternidade-e-a-estabilidade/347885937>

