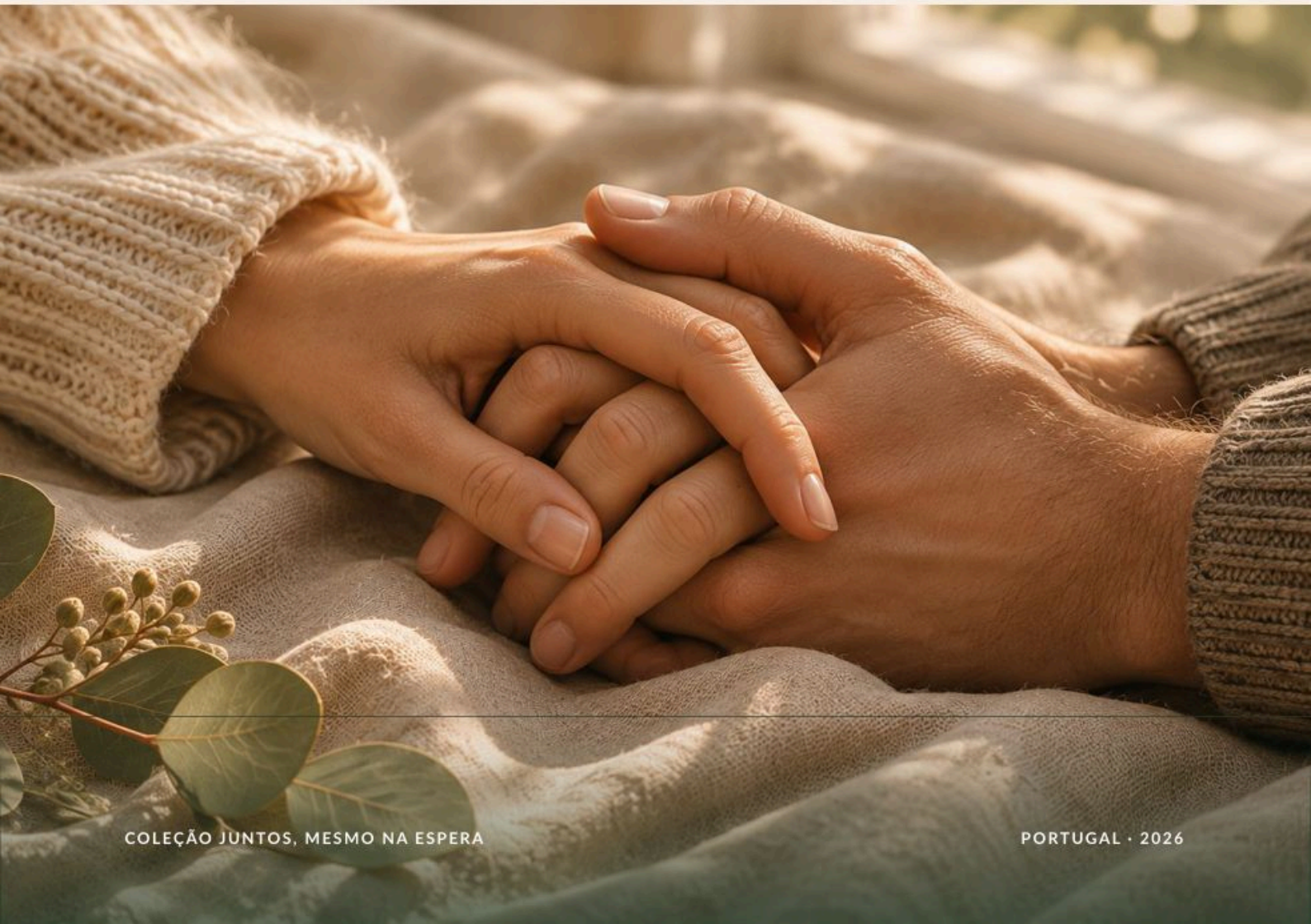
SOFIA JARNALO · EDIÇÃO PREMIUM

LUTO GESTACIONAL · EMPATIA · CAMINHOS POSSÍVEIS

Depois da perda, *continuar juntos*

Acolher o luto gestacional, cuidar da relação e encontrar espaço para o futuro.



COLEÇÃO JUNTOS, MESMO NA ESPERA

PORTUGAL · 2026

UM GUIA FEITO PARA VOLTAR A ABRIR

Conteúdos

Um guia para ler ao vosso ritmo. Sete capítulos de acolhimento e orientação, com seis fichas de apoio ao casal.

- UMA MENSAGEM ANTES DE COMEÇAR 3

01 01 · QUANDO A VIDA MUDA NUM INSTANTE 4

02 02 · O LUTO NÃO TEM UMA ORDEM OBRIGATÓRIA 6

03 03 · O LUTO DA MULHER E DO HOMEM: DIFERENÇAS SEM ESTEREÓTIPOS 9

04 04 · O MUNDO CONTINUA: FAMÍLIA, TRABALHO E REDES SOCIAIS 11

05 05 · QUANDO O APOIO PSICOLÓGICO PODE FAZER A DIFERENÇA 13

06 06 · TENTAR ENGRAVIDAR DEPOIS DA PERDA 15

07 07 · APRENDER A VIVER COM A HISTÓRIA, SEM A APAGAR 17

- CADERNO DE APOIO · O QUE PRECISAMOS AGORA 20

- RECURSOS EM PORTUGAL 26

- FONTES E NOTA IMPORTANTE 27

UMA MENSAGEM ANTES DE COMEÇAR



Talvez a notícia tenha chegado numa ecografia. Talvez tenham percebido que alguma coisa estava errada antes de alguém vos dizer. Talvez tenham ouvido uma frase médica que ficou a ecoar. Talvez tenha sido uma perda muito precoce, uma gestação mais avançada, uma gravidez interrompida por indicação médica, uma gravidez ectópica ou uma perda depois do nascimento. **Não existe uma quantidade mínima de semanas para uma história merecer cuidado.**

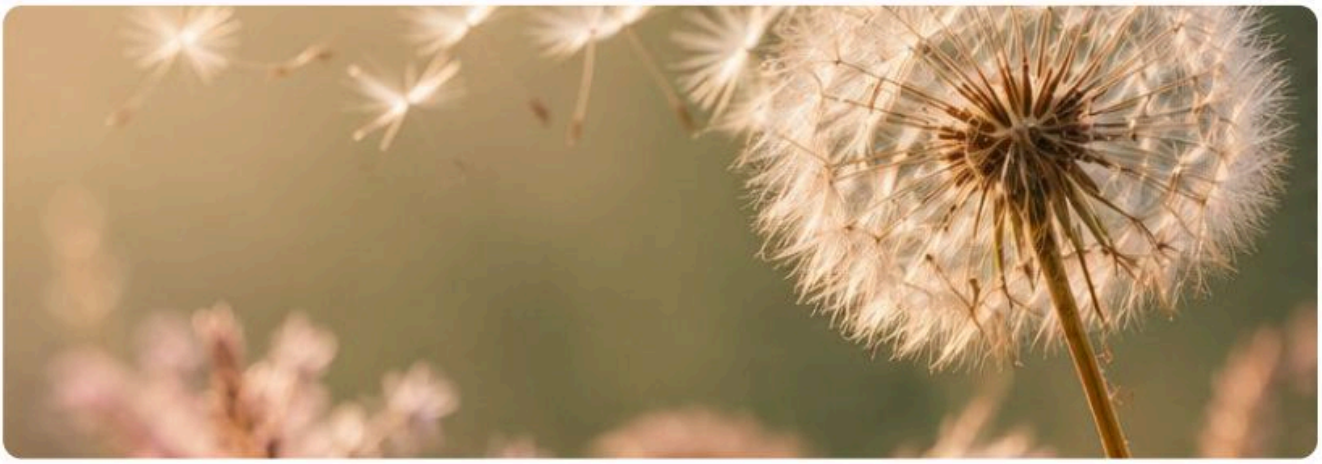
Talvez tenham escolhido um nome. Talvez nunca tenham contado a ninguém. Talvez tenham um quarto preparado ou apenas uma fotografia de um teste. Talvez já tenham outros filhos. Talvez se sintam vazios, furiosos, confusos ou estranhamente anestesiados. Nenhuma destas experiências precisa de ser comparada para ser reconhecida.

Este guia é para os dois, mas não exige que sintam o mesmo. Foi escrito para oferecer palavras onde tantas vezes existe silêncio, informação sem pressa e pequenos passos possíveis. Podem ler uma página e parar. Podem saltar os exercícios. Podem voltar quando precisarem.

> UMA IDEIA PARA GUARDAR
>
> **A vossa perda merece respeito, independentemente de quando aconteceu, de como aconteceu ou de como conseguem falar dela hoje.**

PARTE 01 / JUNTOS, MESMO NA ESPERA

QUANDO A VIDA MUDA NUM INSTANTE



O choque e a sensação de irrealidade

«Não há batimento.» «A gravidez não está a evoluir.» «Precisamos de conversar sobre as opções.» Algumas notícias parecem dividir o tempo em antes e depois. Podem sair de uma consulta a recordar cada detalhe ou quase nada. Podem sentir-se incapazes de decidir e, no mesmo dia, ter de lidar com exames, telefonemas e questões práticas.

O choque é uma resposta possível. Nem todos choram no momento. Por vezes, as emoções chegam horas, dias ou semanas depois. A pessoa que parece funcionar melhor pode estar em modo automático, a fazer o possível para sobreviver às tarefas imediatas. Se não conseguirem compreender o que foi dito na consulta, peçam explicações por escrito, uma nova conversa ou a presença de alguém de confiança.

Há diferentes perdas — e cada uma tem necessidades próprias

Uma perda gestacional precoce, uma perda tardia, uma interrupção por motivos médicos, uma gravidez ectópica ou uma morte perinatal podem implicar experiências físicas, decisões e direitos distintos. Nem todas permitem o mesmo tempo de preparação, despedida ou possibilidade de criar memórias. Este guia acolhe essas realidades, mas **não substitui a informação clínica, administrativa e legal específica de cada situação**.

A sensação de invisibilidade é comum quando a gravidez tinha sido partilhada com poucas pessoas. Pode parecer que o mundo nem chegou a saber que alguém existiu. Noutras situações, regressar a casa sem o bebé depois de uma gestação avançada pode tornar os objetos, os preparativos e o silêncio particularmente dolorosos.

Decidir o que contar — e a quem

Não devem explicações a toda a gente. Podem pedir a uma pessoa de confiança que informe familiares, escolher uma mensagem curta ou manter a notícia privada. Uma frase possível: «Passámos por uma perda e precisamos de algum tempo. Agradecemos que não façam perguntas nem nos deem conselhos neste momento.»

> ACOLHIMENTO
>
> **Não ter palavras para a perda não significa que tenham amado menos. Às vezes, o silêncio é simplesmente o que o corpo e a mente conseguem suportar.**