



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Dra. Maria Sara de Lima Dias – Aborto espontâneo: impacto físico e psicológico

A gestação é um período marcante na vida da mulher. É um momento que ocorrem muitas mudanças, tanto na questão corporal como em aspectos emocionais e psicológicos. A alegria em conceber uma vida, a insegurança pelo momento desconhecido, a preocupação com a saúde do bebê. Todos estes aspectos são vivenciados pela mulher durante a gestação. Entretanto, há mulheres que vivenciam um momento ainda mais delicado, o aborto espontâneo. Este momento afeta muito o lado psicológico e emocional da mulher, envolvendo sentimentos de perda e culpa pela impossibilidade de levar a gestação a termo. Também pode trazer complicações para o sistema reprodutivo, requerendo atenção técnica adequada, segura e humanizada. Dar apoio emocional e cuidar dessa mulher que passou por um aborto é responsabilidade de todos: companheiro, famílias, governantes e comunidade. Pastoral da Criança também tem um papel importante neste momento. Para falar sobre o assunto, convidamos a Dra. Maria Sara de Lima Dias, Psicóloga e Professora da Universidade Tecnológica Federal do Paraná



**Entrevistado: Dra. Maria Sara de Lima Dias
Psicóloga e Professora da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.**

Que impacto psicológico o aborto espontâneo provoca?

O aborto espontâneo é mais comum do que a gente imagina, mas muitas vezes, é necessário um suporte psicológico para que a mulher consiga superar essa sensação de perda, que é física e também é psicológica.

Quais são as principais causas do aborto espontâneo?

A maioria dos abortos acontecem porque o bebê não está se desenvolvendo. Ainda como embrião, tem alguns problemas, parou de se desenvolver. Aquilo que a gente chama de gravidez ectópica, por exemplo, tubária. Às vezes, pode ser problemas em cromossomos. Uma massa de cistos muito grande. Enfim, as condições de saúde da mulher também interferem: diabetes, tireoide, problema com o útero, infecções não tratadas. Às vezes, as próprias atividades cotidianas da mulher. Muito estresse, acidentes em casa, uma queda, também são prejudiciais.

O que fazer para tentar prevenir o aborto espontâneo?

Para prevenir o aborto é preciso ter uma alimentação saudável, acompanhamento médico, evitar o uso de qualquer tipo de droga, manter uma atividade física mais tranquila. A mãe que se cuida, e que tem a sua gestação bem acompanhada por uma equipe médica, ela tende a estar mais preparada para receber esse bebê.

E como trabalhar a depressão e a culpa, que muitas vezes acontece depois de um aborto espontâneo?

A culpa tem muito a ver com as expectativas que as pessoas nutrem em torno da gestação e aí muitas mulheres também se sentem culpadas como se elas não tivessem conseguido: “Não consegui ter uma vida tranquila como gestante, não consegui levar a cabo a minha gravidez”. Então, para tratar a depressão, que vem depois de um aborto, a gente recomenda que procure um tratamento terapêutico, um psicólogo. Hoje, a grande maioria das universidades de psicologia tem atendimento gratuito, psicoterapêutico para mães, pais. A gente orienta que procurem esse tipo de atenção à saúde.

Que impacto o aborto espontâneo pode causar na família, no companheiro e demais familiares, que tinham grande expectativa com essa gestação?

Muitas vezes, o companheiro e demais familiares não entendem. A família tem uma grande expectativa em relação à gestação. Então, a gente orienta que os familiares baixem a expectativa, principalmente nas seis primeiras semanas e que apoiem a mulher que tenha sofrido um aborto.

Muitas mulheres, para fugirem dessa lembrança, procuram engravidar logo em seguida. Isso ajuda ou complica?

É um direito da mulher buscar novamente uma gestação, mas a gente aconselha que ela faça isso se ela realmente estiver segura para essa gestação. Ou seja, que ela tenha tempo para cuidar do bebê, para cuidar de uma alimentação adequada e garantir que as condições que levaram ao aborto foram modificadas. É muito importante que ela planeje o que realmente não deu certo nessa primeira tentativa para que não volte a ocorrer, porque lidar com o aborto espontâneo é muitas vezes frustrante e dolorido para muitos casais.

Outras mulheres, por terem passado por essa situação, já não querem mais engravidar. Como ajudá-las?

É muito importante estar envolvido no projeto de vida da mulher. Quer dizer, tem que ser um projeto de vida do casal, tanto o homem quanto a mulher, eles têm que saber se realmente querem esse bebê. E aprender a lidar com a frustração. No aspecto psicológico, eu acho que a gente tem que apoiar a mãe a buscar então esse atendimento para que ela recomece esses seus projetos de vida.

Muitas mulheres sofrem sozinhas. Onde podem buscar ajuda?

Em grupos de ajuda, grupos de mulheres, grupos de apoio, o próprio grupo das universidades, os grupos terapêuticos, a comunidade. Também é importante procurar acompanhamento médico e tentar acompanhar o bebê se engravidar novamente, acompanhar a gestação durante todo o processo.

(MENSAGEM)

Irmã Veneranda Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Não há dor maior do que uma mãe perder um filho. Ah, mas é uma morte invisível! Não, não existe morte invisível. A mulher que teve um aborto espontâneo sofre muito e precisa ser acolhida e atendida.

Ela precisa do apoio de todos. Da ajuda do parceiro, da família, dos vizinhos e da comunidade. A mulher está passando por um luto e ela precisa elaborar esse luto para não cair em profunda depressão. Muitas vezes o companheiro e a família de cada um também está sofrendo muito com essa perda. Então, a mulher precisa se permitir essa dor e não esconder. Os líderes da Pastoral da Criança procuram acolher essa mulher que teve um aborto espontâneo. Eles procuram conversar, estar presente. Escutar, ser apoio. Por isso, se você teve um aborto espontâneo, não esconda esse sentimento. Procure a ajuda de um profissional e também procure as líderes da Pastoral da Criança. Elas podem te ajudar a vencer esse momento difícil e a elaborar esse luto. Não perca a esperança.

TESTEMUNHO:

Maria da Conceição Menezes Santos, Coordenadora da Pastoral da Criança, do Baixo São Francisco, Estado de Sergipe.

Como vocês, líderes da Pastoral da Criança, procuram ajudar uma mulher que perdeu um bebê em um aborto espontâneo?

Quando uma mulher passa por uma situação de abortamento, que é uma situação muito delicada na vida de uma mulher, mais do que dizermos, é importante mostrar que estamos lá para ouvir, que somos alguém com quem pode contar e que estamos disponíveis, solidários para ajudá-la nessa situação difícil.