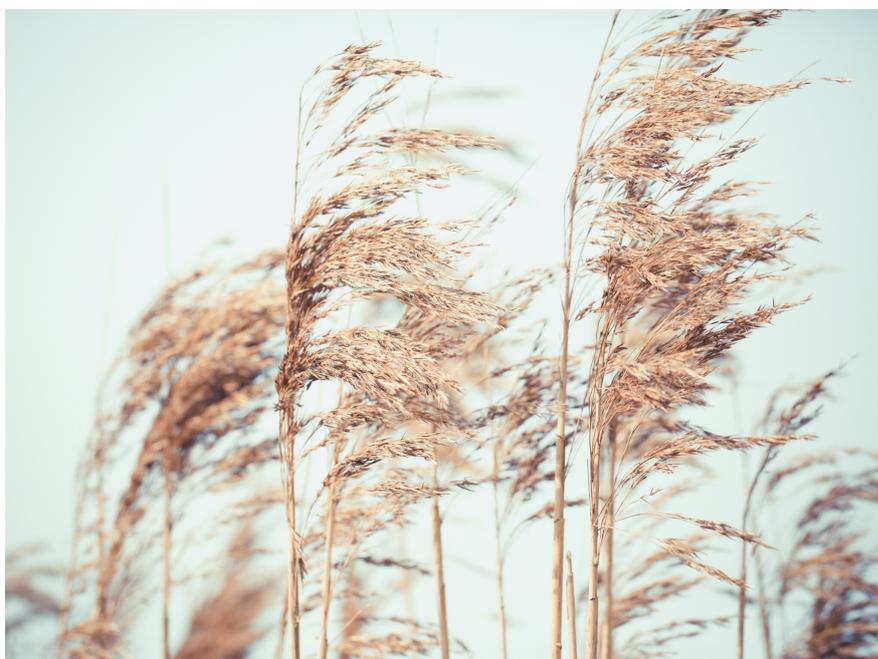


APOIO AO LUTO PARENTAL

Conforto e suporte ao seu coração

UM TEMPO
SOMENTE SEU:

*Entendemos o
quão difícil é este
momento, saiba que
compreendemos e
respeitamos a sua dor
e seus sentimentos.*



PERCORRA ESTE
CAMINHO GUIADO
DE AMOR
PRÓPRIO E
AUTOCUIDADO

Permita-se fazer uma pausa diante de tudo o que se passa em seu coração, enquanto considera seus próximos passos... Sabemos como se sente e o nosso propósito é trazer-lhe ternura e conforto diante de tanta dor, temor, angústia, revolta e tristeza.

Esperamos que ao ler o que elaboramos para si, possa se sentir um pouco melhor, que sua dor aos poucos amenize, que encontre alguma aprendizagem e, acima de tudo, muito conforto.

Dedicamos estas páginas em sua homenagem, ao caminho pelo qual está a passar; este espaço é para si.



UM CAMINHO PRIVADO PARA APOIAR O SEU CORAÇÃO

Permita-se sofrer, viva a sua dor, enquanto ajudamos no processo. Atravessaremos juntos esse momento.

É verdade que o tempo cura, mas enquanto ele não passa e a névoa encobre toda e qualquer sensação de esperança, é normal que o sentimento de impotência e injustiça se tornem momentaneamente companheiros nessa caminhada.

Acredite que não é o fim, mas o começo de algo que ainda não compreende. Força!



Você é livre para escolher no que acredita.
Respeitamos suas crenças, sua fé ou a ausência dela. Aqui não há julgamento, apenas compreensão.
Antes de mais nada, respire. As palavras são muito importantes no nosso diálogo, mas ainda mais importante é a pausa. Respire.
Nas próximas páginas propomos apoio e procuramos amenizar sua dor, resgatar sua autoestima, sua força e esperança, extremamente comprometidas nessa fase. Suportando o insuportável, apenas quem passa por isso compreende, em sua profundidade, o significado dessa dor.
A maneira como cada pessoa vive a sua história é única mas é possível dar-lhe significado e aprender a lidar com a dor.
Enquanto a sombra ainda lhe faz companhia, prometa a si mesmo que vai superar para honrar a sua história.

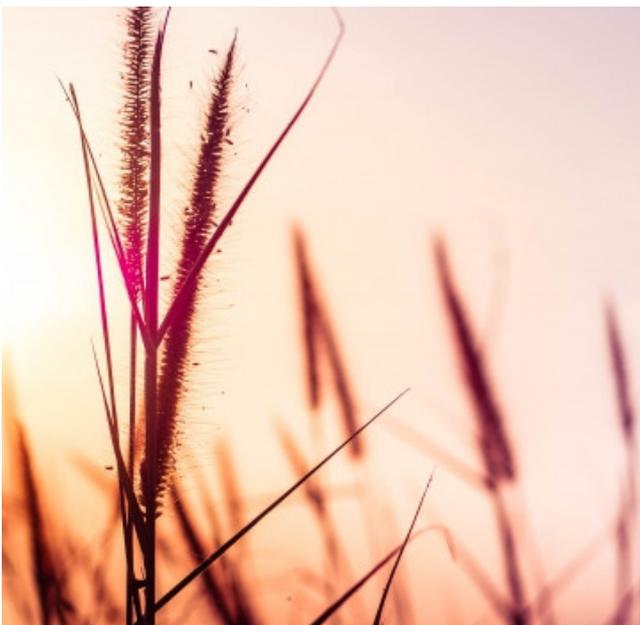
Conseguimos superar nossas perdas, nossos desafios e nossa dor por tudo aquilo que não podemos ter nem ser...acredite!

A NOTÍCIA

Talvez esse seja o pior momento, a dor mais profunda. Como aceitar, compreender, tolerar...quando tudo o que mais desejamos é que o mundo pare. Apenas pare. Mas o mundo a nossa volta continua...enquanto somos atormentados por sentimentos profundos de choque, pesar, extrema dor e confusão. Em silêncio, sentimo-nos totalmente incapazes.



Seja qual for a sua história, temos algo em comum, compartilhamos um sentimento intenso, seja porque tenha perdido um filho, porque tenha que interromper a sua gravidez, porque esteja a lidar com a infertilidade, porque não tenha conseguido realizar uma adoção, porque tenha recebido um diagnóstico delicado sobre a saúde de seu filho ou por qualquer outra experiência trágica e circunstâncias inesperadas... acredite, estamos juntos.



Nesse momento em que recebemos a pior das notícias, questões como:

Porquê?
O que fiz para merecer isto?
E se?
E agora?

- surgem na mente com persistência, o que desencadeia uma série de reações emocionais, físicas e hormonais. Mas calma, não faça nenhum julgamento.

Ninguém costuma estar preparado para receber uma notícia que vai contra a lei da natureza vinculada às mulheres: a maternidade. Tão pouco é fácil comunicar um fato que terá um impacto imenso nas nossas vidas; e a forma como isso acontece também pode aumentar ou amenizar a nossa dor, especialmente quando existe empatia, respeito e compreensão nesse momento tão delicado. Apenas entendemos a profundidade dessa dor quando a atravessamos. As pessoas muitas vezes não tem maturidade para falar da morte ou da ausência de um ser que não nasceu, nem sequer percebem os desafios que muitos pais enfrentam diante de um diagnóstico difícil e irreversível que rouba a imagem acerca de um filho saudável e perfeito. Perceba que muitas pessoas não compreendem a verdadeira magnitude desses sentimentos.



Abrace o vazio por mais um instante,
mas saiba que não será assim para
sempre.

Entenda que, na profundidade das
dificuldades, do desespero e das
aflições descobrimos o que somos
essencialmente capazes de ser.

No meio dessa momentânea e profunda sensação de incapacidade, temos que abrir mão de um sonho, talvez o maior projeto das nossas vidas. Custa muito abandonar tudo o que idealizamos, pois ter um filho é um enorme ato de doação, dedicação e amor. Todo esse processo é muito delicado. Mas acredite no seu processo de transformação e siga seu coração. Embora se trate de uma experiência universal, toda pessoa que passa por isso, lida com a situação de uma maneira particular.

É PRECISO UM SUPORTE PARA NAVEGAR NESTE NOVO MUNDO.
É PRECISO ENCONTRAR LUZ PARA NOS GUIAR NA TRISTEZA.
SINTA NOSSA COMPAIXÃO.



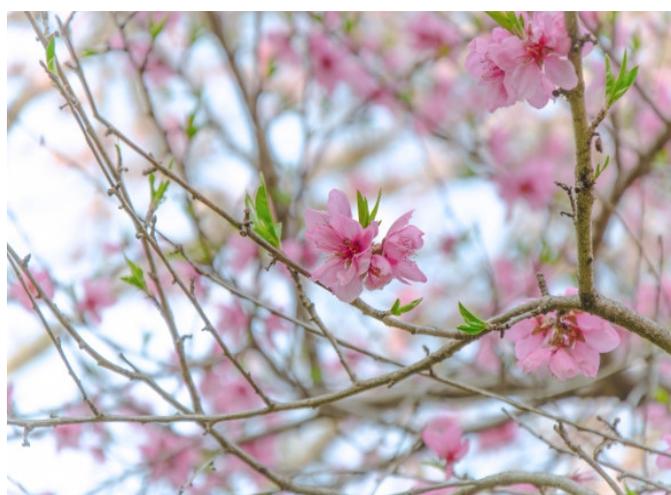
O SENTIMENTO

É desesperante, difícil de acreditar e aceitar. Além disso, o fato de não podermos gerar um ser como idealizamos faz-nos sentir impotentes...traz uma tristeza profunda em que pode ocorrer sentimento de culpa, autocrítica, raiva, choque, hostilidade, ansiedade e sobretudo, fadiga.

Nessa fase é normal e compreensível afastar-se das redes sociais e toda e qualquer atividade que não esteja relacionada com os pensamentos sobre o que acabamos de perder.

As nossas crenças colapsam, e sentimo-nos momentaneamente desamparados por tudo aquilo em que acreditamos. A nossa fé ou a falta dela, acaba por ser testada.

A mulher torna-se mãe assim que o teste de gravidez dá positivo. A partir desse momento qualquer circunstância que venha a ameaçar esse sonho nos deixará momentaneamente sem chão. Para quem está nutrindo um filho não há diferença entre dias, meses ou anos de convivência. Por isso cada um vai experimentar essa dor numa intensidade muito particular. Sendo assim, respeite e honre a sua experiência pessoal com a maternidade, ela será diferente para todos nós.



É um processo lento e doloroso, é entrar num inferno e experimentar tudo o que ele tem a oferecer: desorientação, torpor, negação e isolamento; anseio, desespero, dor profunda e desânimo, até que em dado momento, conseguimos realizar a inevitável “aceitação” da realidade em que o sofrimento começa a amenizar e voltamos novamente a viver, apesar de tudo. Acredite!



Compreenda que esse acontecimento traumático acarreta ajustamentos psicológicos, familiares e individuais, difíceis de serem vividos e aceites. O mundo antes experimentado como seguro e ordenado passa a ser percebido como injusto e fora de controle. Para nós mulheres muitas vezes os efeitos além de serem emocionalmente intensos, também se manifestam no nosso corpo físico. Afinal, na gestação, além da preparação psicológica, o corpo também passa por uma intensa metamorfose: sono, enjôos, ganho de peso, alterações hormonais, mudanças na pele, na identidade...E quando perdemos um bebê, experimentamos outras tantas alterações físicas e hormonais, entre elas dor física da perda, dor nos braços vazios onde deveria repousar nosso bebê, os seios muitos vezes já carregados de leite precisam de se reajustar. Todas estas mudanças levam tempo para equilibrar. Da mesma forma, os pais que não podem conceber, que recebem um diagnóstico difícil sobre a condição de seu filho ou que perdem um filho em outra etapa da vida, experimentam uma dor física e emocional imensuráveis que requerem tempo para aceitar e aliviar.



Aos poucos vamos reconstruir o nosso mundo interno, que, com o tempo, ganhará novos significados.



Ser mãe é geralmente a realização de um sonho. E quando se planeia e deseja muito engravidar, essa fase vem acompanhada de imensas expectativas.

Quando esse sonho é interrompido, além da própria dor, convivemos com uma sensação de fracasso social, como se falhássemos na função materna imposta pela sociedade. A morte rouba uma parte de nós mesmos, biologicamente falando. Mas entenda, não deixaremos de ser mulher nem seremos menos que outras por conta disso.

Ocorrerão dias difíceis, dias felizes, dias tristes e dias alegres. Amadureça para viver todos eles.

Voltar para casa após uma notícia devastadora pode parecer uma tortura, ouvir o choro de um bebê pode ser angustiante, ver famílias com seus filhos pode trazer sentimentos de raiva e inveja, podemos querer mudar de casa, de cidade, de vida, de trabalho...mil pensamentos invadem a mente para nos tentar ajudar a encontrar uma saída. Permita-se viver tudo isso, mas não tome nenhuma decisão precipitada. Sentimos na mente, no corpo e no coração o impacto da perda, mas lembre-se que falamos no tempo. Apesar de tudo isso, aos poucos reaprendemos a viver e encontraremos o equilíbrio. Respeite o seu momento, não se culpe...Confie!



Entenda que é importante viver a própria dor, não permita que interfiram no que deve fazer ou sentir.

Temos de aprender a lidar com os altos e baixos da vida porque ela vai nos sacudir com ou sem nossa permissão.



Algumas das maiores obras do mundo foram criadas a partir de uma tragédia pessoal, encontre sua própria expressão da perda.

Inicialmente é normal sentirmos extrema revolta com tudo e todos que estão a nossa volta. Lembre-se: família, amigos, auxiliares, enfermeiros, médicos...estão ao nosso lado para nos tentar ajudar de alguma forma, talvez não da maneira como esperamos ou precisamos; mas na verdade, ninguém tem culpa do que nos aconteceu. A revolta não é boa companheira nessa hora. Permita-se observar essa emoção, mas não a alimente.

É sábio nesse momento procurar pessoas que nos saibam ouvir com carinho para que possamos falar sobre a dor e os sentimentos. Se julgar conveniente, independente da sua crença e fé, faça um ritual...pode ser uma forma de ajuda para atravessar esse ciclo. E permita-se chorar, mas também se abrace.

Procure encontrar um significado que contribua para a elaboração do que lhe ocorreu e aos poucos, sem jamais ocultar ou reprimir a dor, inicie o processo de resgate da auto estima.

Permita-se tirar uma breve folga do sofrimento e fazer algo por si.

Ame-se acima de tudo e respeite-se!

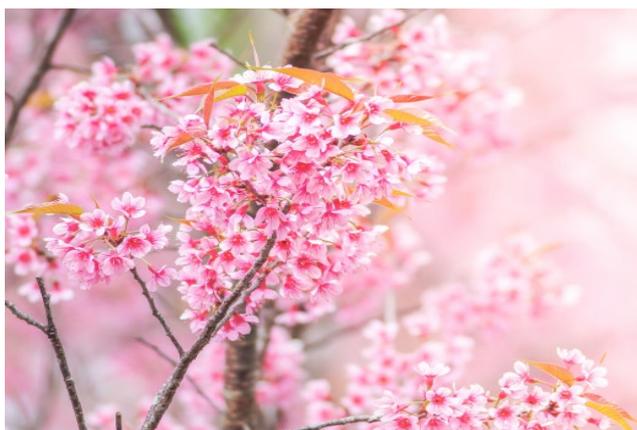


O tempo é singular para cada pessoa. Respeitar etapas e entrar em contacto com as emoções auxilia na cura e compreensão otimizando o tempo de recuperação. Olhe e identifique seus sentimentos, seja de culpa, dificuldade de lidar com a separação, mágoas e rancores mas perdoe-se, entenda que não temos controle sobre a vida, muito menos sobre a morte e permita-se construir novos significados para as experiências vividas.

Saiba que os transtornos do sono e de alimentação; cansaço; fadiga; debilidade; desconforto, aperto no peito; nó na garganta; dificuldade em engolir ou falar; falta de ar e hipersensibilidade ao ruído, são sensações físicas comumente sentidas por quem atravessa esse doloroso caminho. Outros de nós podem sentir momentânea perda de memória em que o sistema nervoso central faz de tudo para nos proteger e para tolerar a tristeza. Enquanto isso, outros de nós podem experimentar intensa ansiedade ou completa solidão e cansaço, ou seja, não ter energia para nada. Tudo isso faz parte do processo.



O desapego e a tendência a evitar ambientes sociais, certas datas comemorativas, festas, sobretudo mulheres grávidas e bebês também são comportamentos típicos de quem navega os mares turbulentos do luto parental. Portanto, não faça nada contra a sua vontade somente para agradar os outros. Respeite o seu momento. Alguns de nós pode inclusive sentir que seria melhor nem continuar a viver, podemos momentaneamente ficar completamente sem perspectiva de futuro e com a nítida sensação de que nada mais tem valor. Mas calma! Continue a leitura...



Enquanto sentimos a necessidade procurar o significado desse acontecimento podemos experimentar um bloqueio mental, confusão, incredulidade, desorganização, dificuldade de atenção e concentração. Quando se trata da questão perceptiva, podemos ter pseudo-alucinações visuais, litivas ou movimentos fetais/infantis

fantasma e sonhos muito intensos relacionados com a criança. Além disso, o medo de perder outras pessoas ou animais de estimação próximos também se pode intensificar e nos atormentar por algum tempo.

Observe esses sentimentos e emoções mas saiba que eles devem partir.

São fases que atravessamos, portando, entenda que é normal experimentar todas essas emoções, mas saiba também que esses sentimentos irão embora. Quando menos espera, dará conta que apesar da dor, também vai experimentar dias mais serenos. acredite, chegará o dia em que você voltará a sorrir. Mas por agora, experimente descansar.

Esquecer não
é o caminho



O LUTO

*Não queremos perder,
nem deveríamos
perder: saúde,
pessoas, posição,
dignidade ou
confiança. Mas
perder e ganhar faz
parte do nosso
processo de
humanização.*

LYA LUFT

Na elaboração do luto pela morte de uma criança antes de seu nascimento, a construção de vínculos afetivos fortes e de recordações de convivência mútua fica impossibilitada, uma vez que lembranças não podem ser evocadas posteriormente e a ausência é profundamente sentida.¹ Isso requer atenção, cuidado e muita compreensão.

A perda de qualquer ordem gera o sentimento de luto. Mas a morte de um filho inverte a expectativa das perdas pressupostas na vida.

Para os pais, não importa o tempo de convívio; a dor será muito intensa quando se trata dessa perda.

O luto de quem enfrenta a infertilidade dói muito também, trata-se de uma ferida silenciosa no coração de quem nem sequer teve a oportunidade de experimentar a maternidade e muitas vezes nem sequer é compreendido.

A descoberta da infertilidade ou um diagnóstico que compromete a saúde de seu filho bem como a perda de um bebê ou filho mais crescido, seja qual for a sua história, é sem dúvida um duro "golpe" para a sua autoestima.

Mas o luto é um processo e, por mais doloroso que seja, ele terá princípio, meio e fim.



¹ Duarte & Turato, 2009, p. 487

Quando a gestação é ou tem de ser interrompida de forma abrupta e com isso também o sonho da maternidade, surgem sentimentos de intensa incapacidade e inferioridade. A dificuldade de elaboração da perda de um filho que nem "chegou a nascer" é comumente intensificada pela falta de apoio, inibindo o processo de cura. A delicada notícia de que um filho terá distintas limitações, revela igualmente medos e temores que por não serem compreendidos acabam por não poder ser expressados com naturalidade. Trata-se de um sentimento silencioso e velado em que é necessário abandonar os sonhos idealizados, para aprender e aceitar a nova realidade como grande desafio para o qual nunca se está totalmente preparado. Esse é também um delicado e complexo processo de luto, para o qual existe pouca sensibilidade e apoio.

Que a sua dor seja breve e
que com tempo, amor e
auto-cuidado sua vida
volte a fluir novamente.



Com frequência a notícia é bruscamente comunicada ao pai não lhe permitindo "desabar" e demonstrar a sua dor.

O sofrimento masculino tende muitas vezes a não ser reconhecido. O pai além de sofrer, pode igualmente sentir-se impotente, culpado e achar que fracassou de alguma forma. Como o foco se encontra na mãe, que vivencia além da dor, uma verdadeira mutação física; o silêncio e a repressão masculinos também podem acarretar reações fisiológicas como insônia, mal estar, estresse e fadiga.

O pai também deve receber atenção e cuidado, especialmente porque os homens costumam ser mais silenciosos e nem sempre conseguem ou desejam verbalizar a sua dor, mas isso não significa que não estejam sofrendo.

Pai, receba toda nossa atenção nesse momento e entenda,
que todo este material foi elaborado respeitando também a
sua dor e em sua honra.



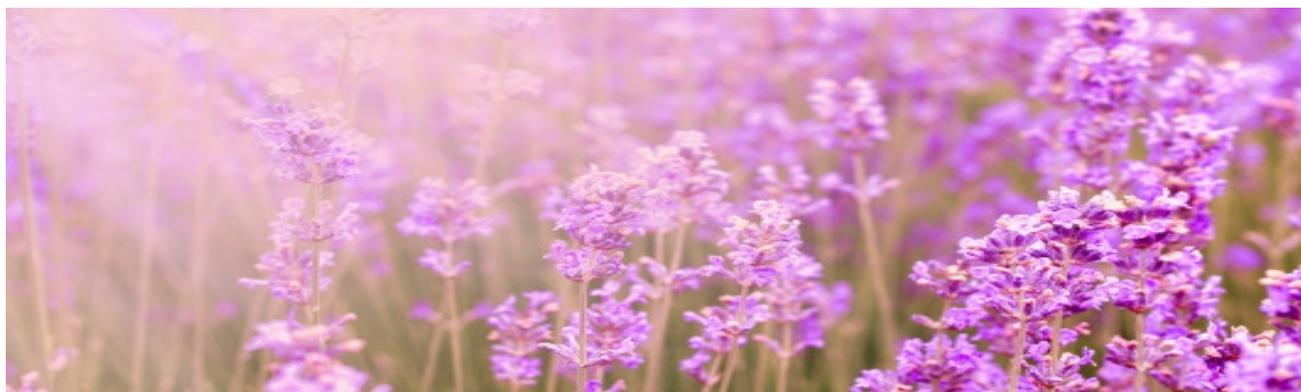
No luto parental, o desejo dos pais de realizarem alguns rituais devem ser respeitados e levados em consideração.

A ausência de rituais pode dificultar o processo do luto.

Essa dor causa um intenso desconforto e desperta diferentes emoções, trazendo inúmeras dificuldades na adaptação daqueles que a enfrentam.

Para dissipar essa dor psíquica, é necessário que ela seja dita, vivida, sentida, refletida e elaborada, mas nunca ignorada.

Se achar importante, escolha um espaço para recordações onde possa guardar imagens ou objetos simbólicos, isso pode ajudar a materializar sua dor. Se fazer cerimônias de despedida contribuir, respeite seu desejo porque esses rituais podem ser fundamentais para ajudar a assimilar acontecimentos e emoções. Procure uma maneira de se despedir daquilo que idealizou na qual você encontre um significado como por exemplo: plantar uma árvore, acender uma vela, fazer uma oração ou estabelecer um diálogo mental em que possa transmitir tudo o que deseja e sente. Criar novos sentidos à experiência desse sofrimento auxiliam na elaboração desse luto e permitem vivenciá-lo de maneira respeitosa.



Não podemos mudar a tragédia que atinge muitas famílias, mas queremos ser seu suporte nessa hora, fazer-lhe companhia, oferecer o nosso apoio na compreensão do luto, como um processo a ser vivido e nunca evitado. Lembre-se: toda dor, tristeza e luto precisam ser expressados, sentidos e vividos para curar.



Compreenda que mesmo que aparentemente tudo pareça estar bem podemos experimentar retrocessos e novos momentos de muita angústia e frustração, mesmo que inconscientes. Trata-se de todo um processo de morte e vida que precisamos atravessar. Para muitos era uma terra fértil...que agora está sem semente. E nesse caminho podemos nos perder um pouco. Leva tempo entre pequenos progressos e retrocessos.

Às vezes a energia dos sonhos, da dor e da perda estão misturados; requer paciência para conseguir estruturar e reconstruir nosso mundo, especialmente quando o ninho está vazio. Mas somos seres em mudança e adaptáveis; temos essa capacidade. Talvez perguntar-se: "Agora que isto aconteceu, o que posso fazer?" pode ajudar lentamente a mudar a sua perspectiva. Afinal, a forma como vemos as coisas faz toda a diferença. As situações que permeiam a nossa vida não estão sob o nosso controle. A forma como reagimos a elas, isso sim é da nossa responsabilidade.

Fernando Pessoa diz-nos que estamos habituados a ligar a palavra morte apenas à ausência de vida. Mas a morte faz parte da vida. O valor das coisas não está no tempo em que elas duram, mas na intensidade com que acontecem.



CUIDE BEM DOS SEUS

Não podemos abandonar, nem negligenciar...outros filhos ou o nosso companheiro. Não podemos esquecer de que eles também sofrem com a nossa ausência, tristeza ou indisposição. Apesar de tudo, é preciso encontrar força para continuar a viver. As relações sofrem um grande impacto, mas com empatia, muito diálogo e a genuína expressão dos sentimentos podemos nos apoiar uns aos outros para atravessar estes tempos turbulentos. Sejamos pacientes e generosos, afinal, há sempre um jeito de fazer e dizer melhor as coisas, mesmo quando tudo corre mal. Tenhamos resiliência, porque somos capazes mesmo no meio das dificuldades... e lembre-se: é hora de se abraçar e se cuidar. Sabemos que a vida é mais do que isso e todos somos sobreviventes. Sobreviver a esse sofrimento torna-nos mais fortes.

Dias melhores virão...cuide bem de si
e dos seus.



ENCERRANDO UM CICLO

É preciso saber compreender quando uma etapa chega ao fim.

Se insistirmos em permanecer nela mais do que o tempo necessário, perdemos o sentido das outras etapas que precisamos viver.

Pode passar muito tempo a perguntar porque isto aconteceu. Pode dizer para si mesmo que não dará mais um passo enquanto não entender as razões que levaram, o que era tão importante e sólido em sua vida, ser subitamente interrompido. Pode e deve parar por um tempo, mas não por uma vida. Tal atitude será um desgaste imenso para todos a sua volta, e todos sofrerão. As coisas passam e o melhor que fazemos é deixar que realmente possam ir embora.

Por isso é tão importante um tempo para olhar para esse sonho antes de iniciar o processo da despedida. Por mais doloroso que seja, inicie, abra aos poucos espaço para deixar ir embora, solte, desprenda-se. Acredite, esse amor não deixará de existir. Transforme a dor e a revolta, em saudade serena. Às vezes ganhamos, às vezes perdemos. Antes de começar um novo capítulo na sua vida é preciso terminar o antigo. A sua vida continua, bem como a dos outros que dependem de você e do seu amor.²

² Adaptado parcialmente do texto Encerrando Ciclos de Gloria Hurtado

AJUDA



Procure auto-observar-se e se perceber que não consegue aceitar a realidade ou se começar a ter pensamentos autodestrutivos, tiver dificuldade em partilhar o seu sofrimento, pode ser que precise de apoio. Lembre-se que o caminho não é evitar a dor, mas sim atravessá-la. Não precisa fazê-lo sozinha, saiba quando pedir ajuda.

RECOMEÇO

Dê um tempo a si.

Fortaleça-se.

Não se isole, muitos temores nascem da solidão.

Seja paciente, isto não é um castigo.

Conserve a sua paz na inquieta confusão da vida.³



³ Adaptado parcialmente do texto Desiderata de Max

FAMILIARES, AMIGOS E COLEGAS

Comentários inadequados são muito habituais e causam mais dor do que parece. Seria melhor que as pessoas apenas se limitassem a genuinamente perguntar como estamos e estarem dispostas sinceramente a nos ouvir, em vez de fazer comentários como: era para ser assim, pode adotar, logo terá outro filho,... que simplesmente pioram as coisas. Como sugerir uma nova gravidez sem perceber que a emoção que prevalece é a de que aquele filho nunca foi descartado, nem será substituído e que nalguns casos, pode não existir essa possibilidade.

Entenda que atravessamos uma fase muito delicada e difícil. Apenas ofereça apoio sem julgar nem questionar. Respeite o momento. Somente quem está passando por esse processo consegue avaliar, discernir e decidir o que é melhor para si.

Pondere suas palavras pois elas podem ampliar o sofrimento e causar ainda mais distúrbio quando tudo o que se procura é um pouco de sanidade. É muito fácil questionar e criticar, difícil mesmo é tentar compreender e se colocar no lugar do outro.

Quanto mais falamos, mais entendemos, aceitamos e curamos.



⁴ Adaptado parcialmente do texto de Edson R. Valadares

Se as pessoas mais próximas reconhecerem que é um momento doloroso, podemos mostrar nossa vulnerabilidade permitindo a expressão emocional acerca do momento que atravessamos sem julgamentos. Respeitar nossos sentimentos traz alívio e conforto.

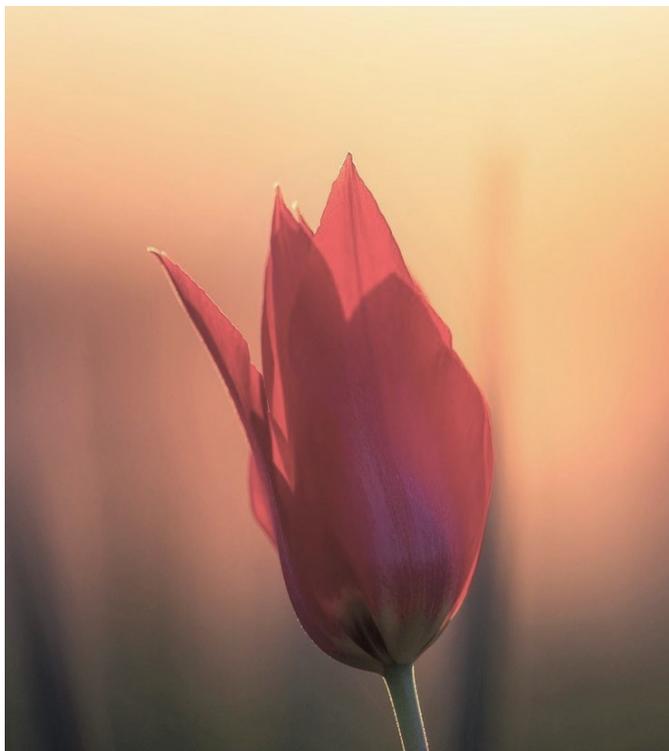
No trabalho, o ambiente deve ser mantido o mesmo. Dando oportunidade para se falar sobre o assunto, caso o queiramos, ajuda muito. Convém não nos isolarmos e conversarmos sobre outras coisas para distrair, mas se as lágrimas surgirem respeite esse momento. Todas as pessoas são capazes de sorrir novamente após uma fatalidade.

Numa sociedade que anseia pela felicidade instantânea, tristeza é fraqueza, luto é doença. Mas a realidade é bem diferente, precisamos de tempo para aprender a lidar com a perda e a tristeza. Elas fazem parte da vida.

É preciso dar novo significado à vida. E isso leva tempo.



PROFISSIONAIS DE SAÚDE



Compreendemos que transmitir notícias tão delicadas não deve ser tarefa fácil, mesmo para quem trabalha na área da saúde.

Existem aqueles que ainda nutrem a compaixão e nos confortam quando as coisas ficam complicadas.

Mas também existem aqueles que não se identificam com a nossa dor. Cada um oferece o que pode...

Para quem recebe uma notícia dolorosa, a forma como ela é transmitida faz toda a diferença.

Cada pequeno gesto de profundo respeito e atenção trará mais paz e consolo, diminuirá o sentimento de raiva, culpa ou dor. Nos fará sentir cuidados e amparados quando mais precisamos.

Basta uma pausa, um breve olhar de conforto, até mesmo o silêncio, por mais pequeno que seja o gesto ou ato de afeto nessa hora, saiba que será lembrado por uma eternidade.

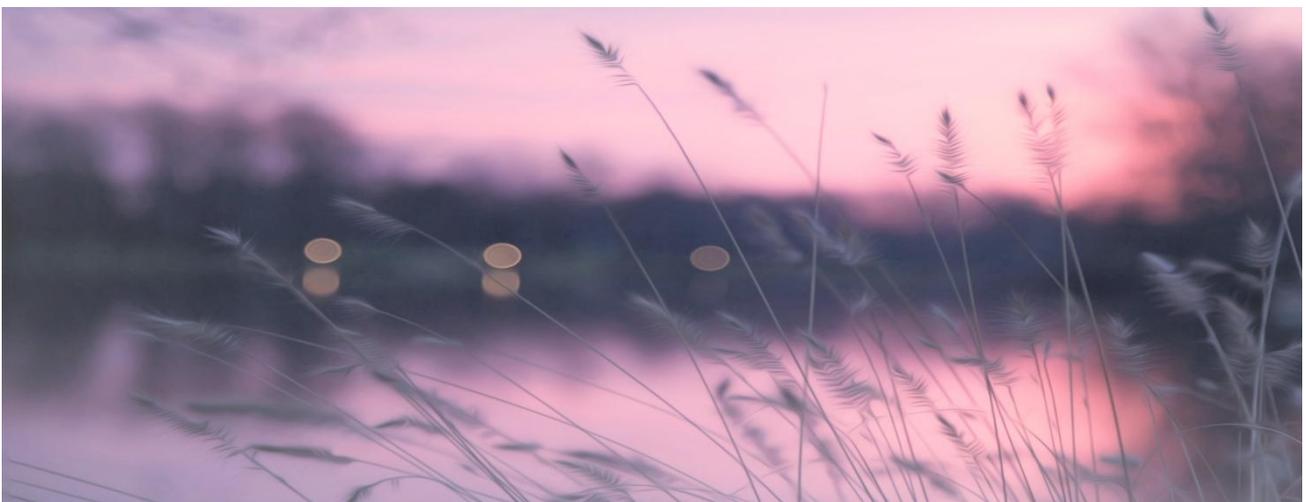
TESTEMUNHO

Eu jamais vou esquecer das pessoas que cuidaram de mim no meu momento mais delicado, em que a vida tem um sabor amargo e a dor dilacera o peito.

Os pequenos gestos ficaram na minha memória, como o sabor e conforto de um copo de leite quentinho transbordando de amor, cuidado e carinho trazido por uma auxiliar de enfermagem do Hospital de Santarém/Portugal numa das minhas noites mais difíceis enquanto hospitalizada e sozinha. Bebo leite quente até hoje, porque associo a ternura que amenizou por instantes a imensa dor física e emocional que eu sentia; mas alguém se lembrou de mim, alguém que nunca tinha me visto na vida, e me trouxe amor. Assim como tantas outras mulheres incríveis que me auxiliaram nessa fase a quem serei eternamente grata. Uma enfermeira que chorou comigo, outra que segurava a minha mão, outra que contava histórias para me distrair, as mãos competentes que fizeram o parto, o olhar de ternura e preocupação, doutoras competentes, profissionais fortes e guerreiras, mulheres como nós, com suas histórias, suas próprias batalhas.

Portanto, queridos profissionais da saúde, entendam que nessa hora em que o nosso mundo desaba, qualquer pitadinha de amor que queiram nos doar poderá nos salvar.

Gratidão! Cíntia Michaelsen



NOVOS SONHOS

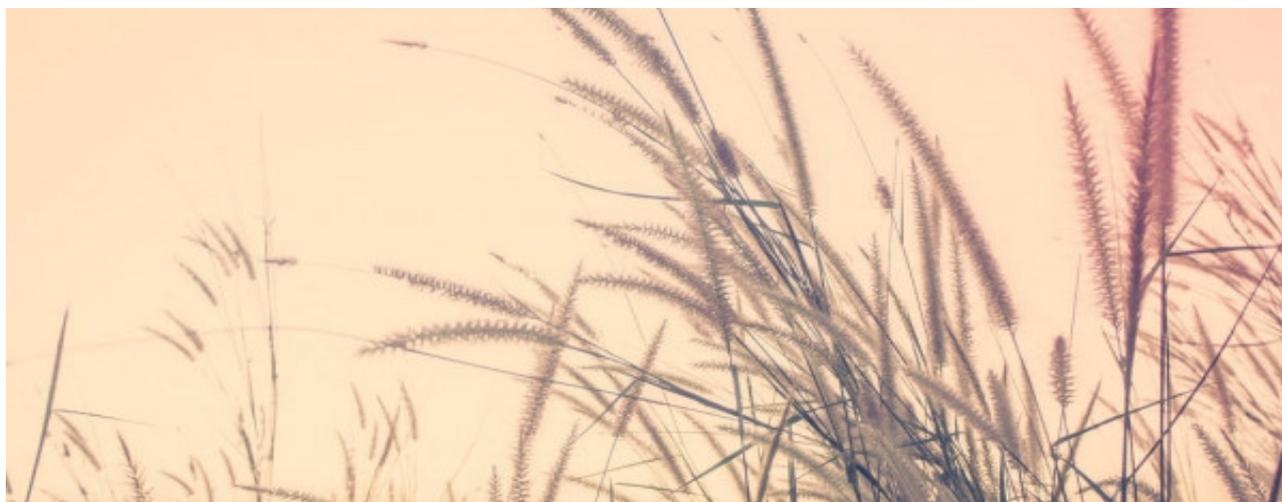
A pouco e pouco, quando os dias se tornarem mais claros, quando sentir que tem um pouco de energia para dar um passo na direção da vida, procure um novo sonho.

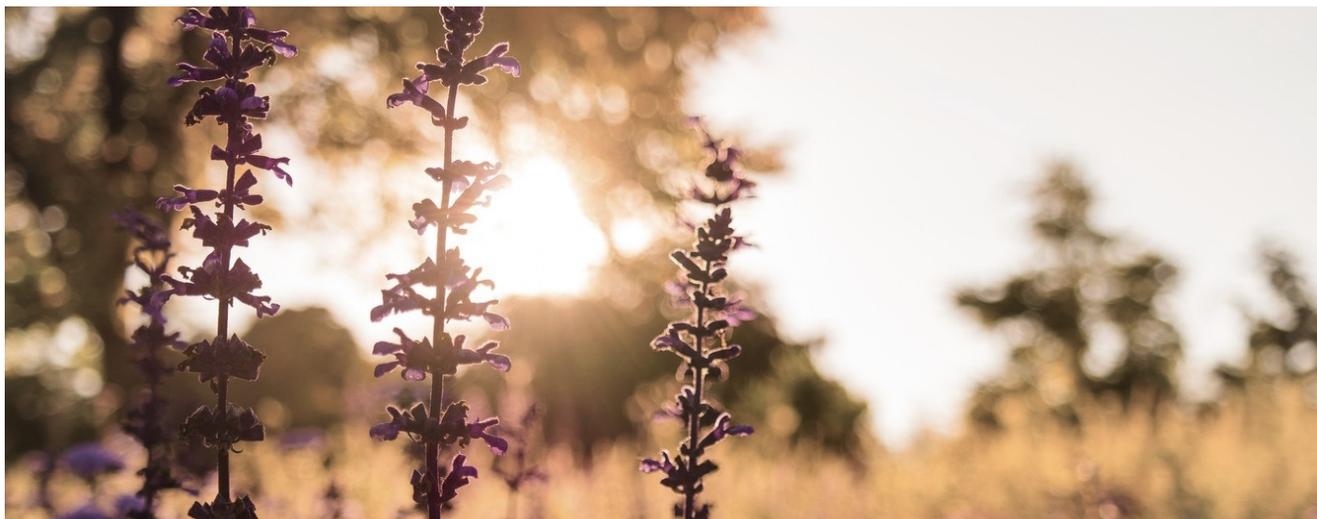
Precisamos procurar novos sonhos. Pois os sonhos transformam as nossas vidas.

Saiba que escrever pode ser terapêutico. Experimente. Assim como pintar, renovar móveis antigos, cuidar do jardim, aprender uma nova habilidade, voltar a estudar, fazer algum trabalho voluntário, ler um livro... procure uma alternativa para se distrair. Afinal, não podemos lutar contra o destino e em dado momento temos que reagir.

Se não podemos gerar filhos biológicos ou lamentavelmente os perdemos ao longo da jornada ou ainda os geramos diferentes das nossas expectativas... precisamos de tempo para aceitar, digerir a dor e curar a ferida. Mas quando tudo ameniza e conseguimos seguir em frente, ainda podemos acolher vários projetos e trabalhos dedicados ao coletivo, à causas nobres. Podemos atribuir um novo significado a nossa vida.

*A maternidade é um caminho, mas não o destino.
A vida é feita de recomeços...*





Muitas vezes, uma mulher é mãe sem nunca ter parido.

Faz-se mãe quando ouve, cura, cuida...olha no olho e penetra em uma alma...

Faz-se mãe quando exerce o cuidado com o que lhe cerca.

Faz-se mãe com seu toque de afeto.

Faz-se mãe quando costura com amor elos rompidos...

Faz-se mãe quando faz cercas que limitam o que precisa de limites...

Faz-se mãe no riso, nas lágrimas, nos abraços, nos encontros da estrada que cada um percorre.

Meu carinho a todas as mulheres, que vivem em estado de maternidade com o universo que lhe cerca.

Carmem K'hardana.

Agradecimentos

Eu dedico este ebook...

*ao meu companheiro de vida por me inspirar, enaltecer, apoiar e amar
minha família por me fortalecer, amparar e cuidar
meus queridos amigos por me ouvir, aconselhar e acolher*



Meus sinceros agradecimentos

Profissionais da Maternidade do Hospital Distrital de Santarém/Portugal

Dra. Cláudia Tomas

Dra. Cristina Martins

Dra. Inês Pereira

*Esse ebook foi elaborado com o apoio e orientação técnica da Dra Fátima Portugal,
Psicóloga Clínica do HDS, a quem reitero minha gratidão!*



Realização:
Cíntia Michaelsen
Terapeuta Floral & Alquimista
Email: cintiamichaelsen@hotmail.com