

Fez um aborto?

Poucas mulheres escolhem prontamente fazer um aborto.

Mas quando enfrentam uma gravidez não planejada, podem sentir que não há outra alternativa. A pressão das circunstâncias pode parecer avassaladora, e muitas vezes há poucos apoios nesta altura crítica. Depois de um aborto, muitas vezes a sensação imediata da mulher é alívio; sente que o problema está resolvido e que a vida está de volta ao normal. No entanto, para algumas mulheres, o alívio inicial é substituído por dificuldades emocionais que não esperavam.

Essas dificuldades podem aparecer anos após o aborto, e podem incluir:

- Torpor emocional
- Depressão
- Incapacidade de estar perto de bebês ou crianças
- Sonhos recorrentes com o aborto ou com a criança que não nasceu
- Sentimentos de remorso ou culpa
- Uma sensação de perda e vazio
- Dificuldades na relação
- Raiva contra o parceiro, familiares, amigos ou até filhos
- Problemas alimentares, abuso de álcool ou droga
- Sensação de desamparo e isolamento
- Auto-estima baixa.

A maioria das mulheres não tem outra alternativa senão **abafar esses sentimentos dolorosos** para conseguir sobreviver.

O aborto é por vezes feito em segredo. A própria mulher pode ter receio de ser julgada ou mal entendida. Nos casos em que a família e os amigos sabem, muitas vezes não têm a certeza de como devem reagir ou falar sobre o assunto sem magoar a mulher.

Esta dor abafada chama-se por vezes **depressão pós-aborto**.

Se estiver a sofrer no seguimento de um aborto, **há ajuda disponível**.

É possível **curar a dor emocional** no seguimento de um aborto... e o processo começa assim que estiver disposta aceitar apoio. Muitas mulheres já receberam ajuda para aceitarem a decisão de fazer um aborto, quer em terapia individual quer em grupo, usando um programa de recuperação sensível denominado "A Jornada".

"Consegui aceitar a minha perda. A dor do passado desapareceu e sinto que posso levantar a cabeça novamente."

Se desejar falar com alguém sobre a sua experiência do aborto...

Ligue para a linha de apoio nacional CareConfidential

0800 028 2228

Visite o sítio www.careconfidential.com

Obterá informações sobre o seu centro local em qualquer uma destas fontes.

CareConfidential é um departamento da CARE

CareConfidential é uma associação de caridade registada N° 1141673

© CareConfidential, todos os direitos reservados

código do produto L033