

**“Maior do que a dor ficou a união”:
Vivências do luto parental masculino e
o impacto na relação conjugal**

Rita Sofia Pereira da Cunha

M

2025



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**“MAIOR DO QUE A DOR FICOU A UNIÃO”:
VIVÊNCIAS DO LUTO PARENTAL MASCULINO E O
IMPACTO NA RELAÇÃO CONJUGAL**

Rita Sofia Pereira da Cunha

Junho 2025

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora *Mariana Veloso Martins* (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do/da autor/a no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o/a autor/a declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O/A autor/a declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

À Professora Doutora Mariana Veloso Martins pela orientação e auxílio.

A todos os participantes pela coragem em partilhar momentos de uma dor extrema.

Ao meu pai, à minha mãe, aos meus avós, à minha irmã Andreia, ao meu cunhado Walter, ao meu namorado Pedro, à minha Sónia e à minha Aninha, aos meus amigos, mas especialmente a ti, Tita.

Resumo

O presente estudo procurou explorar as percepções e experiências de pais do sexo masculino e que perderam um filho na forma como têm vivenciado a relação conjugal. A literatura propõe a ideia de que o estilo de *coping* adotado por homens durante o processo de luto parental é díspar ao estilo de *coping* adotado por mulheres e que tal facto contribui para o distanciamento ou a deterioração da relação conjugal.

Porém, nos estudos referentes a esta temática subsiste uma prevalência da percepção feminina relativamente às consequências e obstáculos que advém desta disparidade, posto isto, para a realização do presente estudo foram entrevistados seis homens que perderam os filhos, como forma de perceber a vivência do luto por cada um dos participantes, bem como as percepções relativas ao impacto que esta perda teve na sua relação conjugal. As entrevistas foram transcritas e categorizadas através do software NVivo 15.

Concluiu-se que apesar das dissemelhanças na forma de viver o luto parental, estas não foram suficientes para o distanciamento conjugal, realçando a boa comunicação, a união e o respeito das diferenças como principais fatores protetores.

Os resultados deste estudo permitiram reforçar a ideia de que não são as diferenças do estilo de *coping* do homem e da mulher que podem levar à deterioração conjugal, mas sim a falta de comunicação e abertura por parte de ambos os membros do casal.

Palavras-chave: Luto, Luto Parental, Estilo de *coping*, Masculinidade, Relação Conjugal

Abstract

This study sought to explore the perceptions and experiences of male parents who have lost a child in terms of how they have experienced their marital relationship. The literature suggests that the coping style adopted by men during the parental grief process differs from the one adopted by women and that this contributes to the distancing or deterioration of the marital relationship.

However, studies on this subject continue to show a prevalence of female perceptions regarding the consequences and obstacles arising from this disparity. Therefore, for the purposes of this study, six men who had lost children were interviewed to understand their experience of grief, as well as their perceptions of the impact that this loss had on their marital relationship. The interviews were transcribed and categorized using NVivo 15 software.

It was concluded that despite the differences in the way parental grief is experienced, these were not sufficient to cause marital distancing, highlighting good communication, unity, and respect for differences as the main protective factors.

The results of this study reinforced the idea that it is not the differences in coping styles between men and women that can lead to marital deterioration, but rather a lack of communication and openness on the part of both members of the couple.

Keywords: Grief, Parental Grief, Coping Style, Masculinity, Marital Relationship

1. Introdução

1.1. Luto Parental

O luto é uma resposta natural face a uma perda significativa que requer a elaboração de um processo como forma de adaptação à ausência do ente querido (Maués & Nascimento, 2023). De acordo com Parkes (1998), o luto é uma importante transição psicossocial que ocorre sempre que há a necessidade de mudarmos as nossas concepções sobre o mundo, uma vez que a perda origina uma divergência entre o nosso mundo interno e a nova realidade. Posto isto, este autor enumera três principais componentes no processo de elaboração do luto: os pensamentos constantes com a pessoa perdida e a sua procura permanente, as lembranças repetidas em relação à pessoa perdida e, por fim, a tentativa de encontrar um sentido para a perda. O luto é sentido e expresso de forma única, na medida em que cada perda acarreta um significado distinto para cada pessoa, e é um processo universal, dado que todos, em alguma altura da vida, vão experienciar e viver processos de luto (Marques, 2015). Contudo, apesar de reconhecermos que a morte é inevitável, não é expectável que esse fim aconteça prematuramente e, por isso, o luto parental é considerado um dos acontecimentos mais dolorosos que o ser humano pode enfrentar, podendo resultar no desenvolvimento de um luto complicado, caracterizado por uma má adaptação à perda que, conseqüentemente, se reflete na qualidade de vida (Costa & Almeida, 2021).

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), houve um aumento da taxa de mortalidade infantil em Portugal no ano de 2024, os dados mostram-nos que o número de óbitos foi de 118 374, mais 0,1% (79 óbitos) comparativamente a 2023. Destes, 252 óbitos foram de crianças com idade inferior a 1 ano (mais 42 do que em 2023), o que se traduziu no aumento da taxa de mortalidade infantil para 3,0 óbitos por mil nados-vivos (INE, 2025). Tal cenário traduz-se num aumento de pais enlutados, sendo este um acontecimento contranatura.

A negação, a presença de imagens perturbadoras, a ideação suicida, o choque, a revolta, o desespero, a alteração do sono e apetite e o isolamento são alguns dos sintomas experienciados por pais em luto (Gonçalves, 2014) que podem levar ao desenvolvimento de depressão ou sintomatologia pós-traumática persistente, podendo culminar no ato de suicídio (Costa & Almeida, 2021). Um estudo de Frumkin et al. (2020) com uma amostra de 135 adultos enlutados constatou que mesmo após se considerar os efeitos da depressão e do luto complicado, a dor psicológica permanece como um fator de ideação suicida e de um aumento do risco de suicídio. Apesar de não termos acesso a estatísticas referentes ao número de pais

que cometeram suicídio após a morte de um filho, sabemos que é frequente em situações traumáticas como esta (APA, 2014). Fatores situacionais, como a circunstância da morte e a gestão da doença, os fatores interpessoais, nomeadamente o apoio de familiares e amigos, e fatores intrapessoais, como estratégias de *coping* utilizadas para lidar com a perda, influenciam o processo de luto (Costa & Almeida, 2021).

Um estudo de Meji et al., (2008), com uma amostra de 219 casais enlutados, permitiu concluir que as circunstâncias da morte, nomeadamente a causa, influenciam o processo de luto, sendo o tipo de perda que desencadeia valores mais elevados de luto nos pais são a morte violenta ou acidente, seguida das perdas por doença ou perturbação e, por fim, as perdas neonatais. Por sua vez, as perdas esperadas foram vividas com menos sofrimento.

O género dos pais também parece ser um fator extremamente relevante. Embora a literatura seja díspar com evidência escassa no que diz respeito à vivência masculina (McNeil et al., 2021), homens e mulheres adotam posturas dessemelhantes, o que, por vezes, pode gerar problemas conjugais devido a uma falta de compreensão relativa à forma como o outro membro do casal vive o luto (Dyregrov & Dyregrov, 2017).

1.2. A vivência do luto parental no masculino

Um dos motivos pelos quais a vivência do luto parental por parte dos pais poderá ter certas especificidades é o próprio processo de socialização, relacionada com pressão social para que homens e mulheres adotem determinados comportamentos que vão ao encontro daquilo que seria expectável e previsível para o seu género (Poeschl et al., 2003). Desde tenra idade, os homens aprendem a desvalorizar as suas necessidades afetivas, através de um processo de socialização opressivo e estereotipado (Wang et al., 2006). Enquanto as reações das mulheres são, geralmente, mais intensas e duradouras, com maior facilidade em exteriorizar os sentimentos, os homens apresentam uma maior dificuldade em falar sobre a perda e adotam estratégias de distração para bloquear os pensamentos negativos (Bergstraesser et al., 2015; Dyregrov & Dyregrov, 2017). Esta diferença, por vezes, leva a uma culpabilização por parte dos homens, “*for not grieving enough, or not in the right way*” (Dyregrov & Dyregrov, 2017, p.48). Comparativamente às mães, os pais tendem a viver o processo de luto de forma mais isolada (Aho et al., 2009) e, devido à necessidade de se manterem ocupados (Proulx et al., 2016), são mais propensos a refugiarem-se no trabalho como mecanismo de *coping*, enquanto as mães adotam estratégias mais focadas no núcleo familiar (Alam et al., 2012). Também foi possível, com base no estudo de Moniz (2022), com uma amostra de 4 homens, verificar que

as estratégias de *coping* utilizadas pelos pais no processo de luto parental incidiam sobre: as burocracias relativas ao funeral e à vida doméstica, o foco no trabalho e a necessidade de não estar em casa, refletida numa maior frequência em cafés e o refúgio na família e natureza.

No que concerne a rede de apoio, o apoio da mulher foi considerado o mais fulcral na vivência masculina do luto parental, uma vez que permite viver o luto em conjunto (Aho et al., 2009; Proulx et al., 2016). Apesar de ser um motivo constante de lembrança do filho perdido, a existência de outros filhos também se revelou benéfica para o ajustamento psicossocial masculino (Aho et al., 2009; Proulx et al., 2016). O apoio de outros familiares e amigos foi visto como algo positivo, porém era um impulsionador constante da recordação do ente querido e, por vezes, invasivo (Aho et al., 2009). Também a manutenção do vínculo com o filho - através de rituais, cartas, falar sobre ele -, e o encontro de um sentido para a perda, foram aspetos que permitiram uma melhor adaptação ao processo do luto parental masculino (Proulx et al., 2016). Enquanto os rituais e a espiritualidade estavam associados a níveis mais baixos de luto e depressão tanto nos pais como nas mães, a religião parece não ter impacto no crescimento pessoal dos pais (Hawthorne et al., 2016).

Apesar de as mães apresentarem sintomatologia associada ao luto mais intensa – pânico, confusão e desespero –, estes valores diminuíram com o passar do tempo, enquanto os níveis de luto dos pais se mantêm constantes (Youngblut et al., 2017; Alam et al., 2012), enfatizando a necessidade de entender melhor as especificidades dos pais como forma de colmatar este isolamento e, conseqüentemente, o foco na adoção de estratégias de *coping* para a resolução de problemas. Uma vez que são pressionados pela sociedade para parecerem insensíveis, os homens reagem de forma diferente no processo de luto, assumindo uma função de cuidador para apoiarem a sua mulher (Dyregrov & Dyregrov, 2017).

1.3. Perda e conjugalidade

A perda de um filho pressupõe mudanças na relação conjugal. Perante esta experiência de pesar, o cônjuge desempenha um papel crucial no processo de luto, porém, também este está de luto (Aho et al., 2009). As diferenças no modo como cada membro do casal experiencia o luto podem contribuir para o distanciamento da relação (Dyregrov e Dyregrov, 2017). Contudo, este distanciamento parece estar, na maior parte dos casos, relacionado com a dinâmica da relação antes da perda. Segundo Albuquerque e colaboradores (2015), o distanciamento na relação conjugal ocorre em casais que, antes da perda, já apresentavam um mau funcionamento conjugal, resultando num agravamento dos conflitos após a perda. Contrariamente, em casais

que relatam um bom funcionamento antes da perda, há uma tendência para adotar estratégias de *coping* mais eficazes durante o processo de luto. O *coping* diádico em particular pode exercer um papel crucial no processo de luto dos pais enquanto casal. Um *coping* diádico bem-sucedido, onde ambos os membros afetados pela perda participam no processo de *coping* de forma simétrica ou complementar, tem por base uma boa comunicação, uma boa gestão de conflitos e o respeito pelas singularidades do parceiro, o que permite também a manutenção do vínculo com a criança (Bergstraesser et al., 2015). Um estudo de Dyregrov e Dyregrov (2017) revelou que mais de metade dos casais relatam que após a perda do filho, a relação conjugal ficou mais fortalecida, contra 15% que reportaram um enfraquecimento da relação. A comunicação e a interação foram os fatores que, segundo estes mesmos casais, permitiram esta aproximação, através de uma maior compreensão das diferentes respostas à perda. Este processo de compreensão e aceitação exige o desenvolvimento de novas competências ou o aprimoramento de competências que já existiam e que, segundo os mesmos autores, é mais notório nos homens, na medida em que, como forma de satisfazer as necessidades das suas parceiras, adotaram uma comunicação mais aberta sobre assuntos angustiantes, o que demonstra uma maior compreensão do processo de luto do homem para com a mulher.

No que diz respeito à vida sexual do casal após a perda de um filho, existe uma discrepância entre a perceção de ambos os géneros relativamente a este tema, dado que os homens sentem um desejo precoce para retomar a vida sexual, contrariamente às mulheres, que encaram o sexo como algo errado nestas circunstâncias e que são invadidas por sentimentos de culpa, imagens perturbadoras, tristeza, depressão e exaustão (Dyregrov & Gjestad, 2011). O estudo de Dyregrov e Gjestad (2011), com uma amostra de 169 mulheres e 116 homens, mostrou que 30% das mulheres do estudo sentiram uma diminuição do prazer após a morte do filho, e que a reduzida atividade sexual estava relacionada com uma menor qualidade da relação conjugal.

1.4. O presente estudo

A literatura propõe a ideia de que o estilo de *coping* adotado por homens durante o processo de luto parental pode ser insatisfatório para uma boa adaptação à perda (McNeil et al., 2021), surgindo a necessidade de melhor compreender as especificidades do processo de luto masculino e as diferenças na forma como o homem e a mulher experienciam o luto e se tal facto contribui para o distanciamento ou a deterioração da relação conjugal. Porém, nos estudos referentes a esta temática subsiste uma prevalência da percepção feminina relativamente às consequências e obstáculos que advém desta disparidade e, conseqüentemente, um déficit de estudos que explorem a percepção do homem neste contexto.

Posto isto, o presente estudo surge da pertinência em compreender a singularidade do processo de luto parental masculino e a exploração da vivência do homem no contexto do luto parental na relação conjugal. Assim, o objetivo deste projeto é explorar as percepções e experiências de pais que se identificam com o sexo masculino e que perderam um filho na forma como têm vivenciado a relação conjugal. O presente estudo tem como finalidade descrever as mudanças na relação conjugal, após a perda de um filho, bem como os fatores de proteção que possam potenciar uma melhor adaptação do casal à perda e perceber se o estilo de *coping* do homem no processo de luto parental origina um maior distanciamento da relação conjugal.

2. Método

2.1. Participantes

A população alvo foi composta por pais do sexo masculino com idade igual ou superior a 18 anos que perderam um filho e que à data estivessem numa relação conjugal ou de coabitação. A amostra final é composta por seis participantes do sexo masculino com idades entre os 43 e os 61. Os dados sociodemográficos dos participantes podem ser consultados com maior detalhe na tabela 1.

Tabela 1*Caracterização Sociodemográfica dos Participantes*

Participante	Nacionalidade	Sexo	Idade	Anos de Casado	Idade do filho	Causa da Morte	Ano da morte	Outros filhos
P1	Portuguesa	Masculino	43	22	2 anos	Acidente	2016	2017, 2020
P2	Portuguesa	Masculino	61	31	20 meses	Acidente	1999	1996, 2000 e 2006
P3	Portuguesa	Masculino	37	-	1 mês	Doença	2024	2021
P4	Portuguesa	Masculino	44	-	1 mês	Doença	2015	2017
P5	Portuguesa	Masculino	46	19	11 anos	Doença	2024	2020
P6	Portuguesa	Masculino	43	6	1 mês	Doença	2022	2024

2.2. Procedimento

Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Ref.^a 2023/06-04b) (Anexo A). Os participantes foram recrutados através da divulgação do estudo em páginas de grupos de apoio ao luto no *Instagram*, onde os pais interessados preenchiam um formulário com os seus dados para que pudéssemos entrar em contacto para o agendamento da entrevista. O consentimento informado foi concedido aos participantes antes de cada entrevista (Anexo B).

Foi administrada uma entrevista semiestruturada, com recurso a um guião redigido pela equipa de investigação (Anexo C). As entrevistas semiestruturadas foram realizadas remotamente através da plataforma *zoom* ou presencialmente nas instalações da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto tendo em conta a preferência de cada um dos participantes e foram gravadas com o seu consentimento para posterior transcrição *verbatim*.

2.3. Análise de dados

O presente estudo realizou uma análise qualitativa temática, sendo este um método de análise qualitativa independente que tem como finalidade identificar, analisar e transmitir temas comuns nos dados recolhidos (Vaismoradi, Turunen & Bondas, 2013). Uma vez que o objetivo da análise qualitativa dos resultados do presente estudo passa por identificar padrões no discurso dos participantes, a análise temática irá permitir a identificação de fios comuns que possam estar presentes nas entrevistas realizadas (Vaismoradi, Turunen & Bondas, 2013). A análise temática tem duas modalidades, a análise indutiva ou a análise dedutiva, tendo sido utilizada no presente estudo a análise indutiva. Este tipo de análise é usado quando não existem estudos precedentes sobre o fenómeno, sendo as categorias codificadas oriundas apenas do conteúdo dos dados textuais. (Vaismoradi, Turunen & Bondas, 2013)

Com o auxílio do *software* NVivo 15, foram criadas categorias e subcategorias até alcançar uma codificação consensual para os membros da equipa de investigação, garantindo exclusividade e evitando interseções e repetições. Creswell (2013), sugere que, para evitar a fragmentação excessiva dos dados, se identifiquem três a cinco temas.

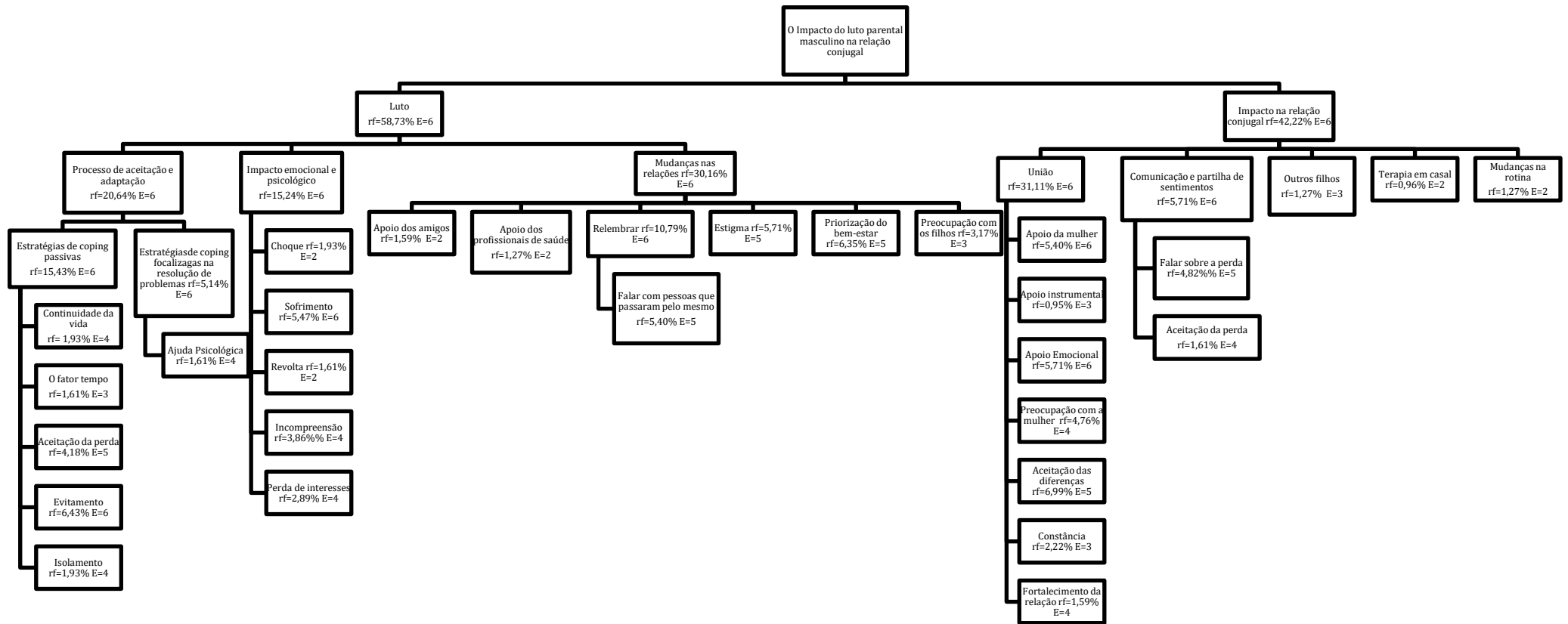
A frequência relativa das referências (rf) de cada categoria e subcategoria foi calculada e está apresentada na figura 1, juntamente com o número total das entrevistas (E) que abordaram cada uma das categorias e subcategorias.

3. Resultados

Após a análise de cada entrevista realizada, foram criados 2 grandes temas, 8 categorias e 29 subcategorias (figura 1). O tema do luto enquanto processo individual foi o que apresentou uma maior referência, seguido do tema o impacto na relação conjugal. Os temas e respetivas categorias e subcategorias serão apresentados e discutidos abaixo.

Figura 1.

Temas e subtemas



3.1. Luto

Relativamente ao processo de luto como processo individual, o tema com o maior número de referências (58,73%), surgem 3 categorias e 20 subcategorias, que se encontram descritas e exemplificadas no anexo D.

Dentro deste tema os participantes destacam as mudanças sentidas nas suas relações (30,16%). Nesta categoria, as subcategorias mais referidas foram a necessidade de relembrar o filho (10,79%), falando sobre a perda, mais especificamente em fazê-lo com pessoas que passaram pelo mesmo (5,40%), havendo esta procura de contacto com pais que também perderam os seus filhos, procurando a compreensão pela dor que apenas quem já sentiu consegue entender, uma vez que sentiam que não o podiam fazer com as outras pessoas, consequência do estigma (5,71%) por parte dos outros, “*Não há essa abertura de todo. É um bocadinho aquela ideia de que as pessoas preferem esquecer ou fazer que esqueceram para não tocar nesse assunto*” (P6), sendo a subcategoria apoio dos amigos (1,59%) uma das menos referidas.

Consequentemente sentiram a necessidade de priorizar o seu bem-estar (6,35%), mencionando que ao longo deste processo não se preocupavam com aquilo que seria melhor para os outros, mas sim com aquilo que era importante para cada um, não descurando a preocupação com os filhos (3,17%), no que diz respeito à “*capacidade (...) de cuidar dela mesmo quando não estás com essa capacidade*” (P3). Em contrapartida, o apoio dos profissionais de saúde (1,27%), foi a subcategoria menos mencionada dentro deste grande tema.

Na categoria processo de aceitação e adaptação (20,64%) as estratégias de *coping* passivas foram as mais referidas (15,43%) em comparação com as estratégias de *coping* focadas na resolução de problemas (5,14%), apesar de todos os participantes mencionarem ambas as estratégias. Relativamente às estratégias de *coping* passivas, a estratégia do evitamento (6,43%) foi a mais citada pelos participantes, sendo mencionada em todas as entrevistas, definida como a abstração de pensamentos que possam provocar dor, “*E quando penso tento logo apagar esse pensamento, porque realmente é muito doloroso*” (P2), desencadeando, por vezes, um isolamento (1,93%) das restantes pessoas “*Há um isolamento do resto das pessoas*” (P6), porém realçam a importância da aceitação da perda (4,18%) e, consequentemente, a percepção de que a vida continua (1,93%), apesar da ausência de alguém que nos é tão querido “*Eu acho que isso ajuda muito as pessoas abrirem-se um bocado e a verem que a vida continua*”

(P1), podendo ser o tempo (1,61%), um bom aliado para esta adaptação, *“O tempo foi passando e fomos convivendo com isso”* (P2). No que diz respeito às estratégias de *coping* focadas na resolução de problemas, os participantes mencionaram que a leitura, o desporto e a música foram alguns dos seus refúgios para lidar com a dor, realçando a ajuda psicológica (1,61%) como fundamental neste processo de luto, *“Primeiro de tudo procurar a ajuda de um psicólogo, porque terá uma orientação para o que deve fazer da vida”* (P2).

Na categoria impacto emocional e psicológico (15,24%), a subcategoria sofrimento (5,47%) foi referida em todas as entrevistas, relacionada com a dor e o sentimento de incompletude após a perda, *“imagina que de manhã acordas e não tens um braço, cortaram-te um braço, vais morrer sem o teu braço? Não morres, mas vais sentir falta dele todos os dias”* (P6), sofrimento que é invisível para as outras pessoas, despoletando um sentimento de incompreensão (3,86%) nos pais *“o foco do bem-estar, como estás, não passa por ti, passa diretamente para a mãe”* (P3). Como consequência deste sofrimento, grande parte dos pais menciona que *“Muita coisa deixou de fazer sentido”* (P6), desencadeando na perda de interesses (2,89%). As subcategorias choque (1,93%) e revolta (1,61%) foram as menos referidas.

3.2. Impacto da relação conjugal

Relativamente ao segundo grande tema Impacto na relação conjugal (42,22%), surgem 5 categorias e 9 subcategorias, que se encontram descritas e exemplificadas no anexo E.

Dentro deste tema os participantes destacam a união do casal (31,11%), sendo o apoio da mulher (5,40%) percecionado como o mais importante, sendo a mulher a principal fonte de preocupação (4,76%) *“A minha prioridade foi apoiar a minha mulher”* (P1), com ênfase no apoio emocional (5,71%), face ao apoio instrumental (0,95%). A aceitação das diferenças (6,99%) como cada membro do casal vivencia o luto foi o fator mais importante no estabelecimento desta união para quase todos os participantes, *“Claro que há diferentes opiniões, mas o facto de haver uma diferença de opinião não quer dizer que não nos apoiamos mutuamente, simplesmente temos opiniões diferentes e aceitamos isso”* (P3). Também foi referido, por um lado a constância (2,22%) da vida que levavam antes da perda enquanto casal *“Entre nós não houve assim, não se notou grande diferença no nosso relacionamento”* (P2) e, por

outro, o fortalecimento da relação (1,59%), como consequência da partilha de uma dor tão forte e devastadora.

Esta união sentida por todos os participantes após a perda de um filho pressupõe a comunicação e partilha de sentimentos (5,71%), sendo a subcategoria falar sobre a perda (4,82%) a que apresentou um maior destaque, realçando a importância da comunicação aberta sobre o sucedido entre o casal e, conseqüentemente, a aceitação da perda (1,61%) por ambos os membros do casal, como um processo fulcral para esta adaptação da ausência do filho. As subcategorias menos citadas foram a existência de outros filhos (1,27%) como fonte de alegria e força ao casal e a importância da terapia em casal (0,96%). O impacto da perda na rotina (1,27%) foi apenas mencionado por dois participantes “*O tempo era muito pouco, agora até temos tempo a mais*” (P5).

4. Discussão

O presente estudo procurou descrever as mudanças na relação conjugal após a perda de um filho, bem como os fatores de proteção que possam potenciar uma melhor adaptação do casal à perda e perceber se o estilo de *coping* do homem no processo de luto parental origina um maior distanciamento da relação conjugal. O tema “Luto” fornece-nos a informação sobre a vivência do luto parental de cada um dos participantes do sexo masculino e o tema “Impacto na relação conjugal” permite-nos aceder à informação relativa às mudanças percebidas pelos participantes relativamente à sua relação conjugal, após a perda de um filho.

Percebeu-se que de um modo geral os resultados obtidos parecem ir ao encontro daquilo que a literatura nos apresenta relativamente à tendência do homem para a adoção de estratégias de *coping* passivas em detrimento da adoção de estratégias focadas nos problemas, sendo a estratégia de evitamento e a aceitação da perda as mais referenciadas pelos participantes, tal como foi concluído no estudo de Stroebe e colaboradores (2001), a contenção, a aceitação e a supressão foram as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos participantes do sexo masculino, que estão diretamente relacionadas com a resignação em relação ao que não pode ser mudado. A adoção de estratégias focadas nos problemas é algo expectável (Stroebe et al., 2001), uma vez que a literatura nos mostra que os homens procuram adotar um estilo de vida mais ativo, recorrendo a atividades como o desporto e a música, estratégias que foram mencionadas

pelos participantes do presente estudo (Vokinger et al., 2025). Relativamente ao apoio psicológico, prevalecem duas perspetivas, os que procuraram ajuda e aqueles que não procuraram, mas que acompanhavam as suas mulheres às sessões. De acordo com Vokinger e colaboradores (2025), os pais que mantinham a periodicidade nas sessões mencionaram a importância da compatibilidade com o psicólogo, porém, uma vez que a estratégia do evitamento foi a mais mencionada, é expectável que esses pais não tivessem recorrido a esta ajuda externa.

Segundo Sidmore (2000) os pais procuram falar sobre a perda e ajudar os outros para amenizar a sua dor, sendo esta subcategoria mencionada por quase todos os participantes, no que diz respeito à procura de outros pais que passaram pelo mesmo e, conseqüentemente, estarem disponíveis para pais que futuramente possam precisar do seu testemunho como forma de alento de que é possível sobreviver após um acontecimento tão fraturante (Vokinger et al., 2025).

Por outro lado, os pais relatam uma diminuição do apoio social, devido à incapacidade das outras pessoas em falarem sobre o assunto, ou seja, a barreira que se cria após a morte de um filho é construída pelas pessoas que rodeiam os pais em luto e não o contrário, descrito na literatura como a ocorrência de uma decadência das relações sociais e o desconforto em relação ao tema da perda (Sidmore, 2000; Vokinger et al., 2025). Tal facto resulta no isolamento dos pais, uma vez que “*although they do not want to be pitied, they want people nevertheless to understand their grief*” (Vokinger et al., 2025, p.5). Desta forma, tanto a perda do apoio social, como o isolamento subsequente, representam perdas secundárias que podem vir a agravar o processo de luto (Oliver, 1999).

Apesar do sofrimento sentido, a responsabilidade de ter outros filhos torna-se superior, a literatura mostra-nos que os filhos tanto podem ser fontes de conforto para os pais em luto, como lembranças dolorosas da perda (Oliver, 1999). No presente estudo, todos os participantes que tinham outros filhos na altura da perda mencionaram a preocupação em estarem disponíveis para eles, os que não tinham referiram que foi importante retomar o papel de ser pai.

Relativamente à importância do apoio da mulher durante este processo, é mencionado na literatura, tal como concluímos no presente estudo, que a mulher é considerada a principal fonte de apoio para o homem, sendo encarada como uma importante fonte de ajuda e conforto (Vokinger et al., 2025), tendo sido realçado o apoio mútuo entre o casal.

Relativamente ao impacto do luto parental masculino na relação conjugal, não existe um consenso na literatura, vários estudos afirmam que subsiste um impacto negativo, com o aumento dos conflitos ou até mesmo o divórcio, outros estudos mencionam que apenas a minoria dos casais sofre problemas conjugais graves (Oliver,1999). Contudo, segundo Oliver (1999) a investigação neste âmbito, uma vez que não recorre a grupos de controlo, não consegue determinar se o rompimento das relações dos casais que sofreram a perda de um filho é apenas a consequência da morte ou de outros fatores. Contudo, a comunicação entre o casal após este evento é crucial para a manutenção da relação (Sidmore, 2000), o que justifica o facto de os participantes deste estudo não relatarem a existência de conflitos, uma vez que a comunicação e a abertura para falarem do tema foi algo valorizado pelos entrevistados. Para além da boa comunicação, todos os participantes foram sensíveis às diferenças sentidas na forma como cada um lida com a perda, mencionando que também sentiram essa sensibilidade e preocupação por parte da mulher. Esta aceitação das diferenças, a par com a boa comunicação sobre a perda e sobre as necessidades de cada um e o apoio mútuo mostraram-se fatores protetores para uma maior união e estabilidade na relação (Bergstraesser et al., 2015).

Posto isto, e independentemente das diferenças sentidas na forma como cada membro do casal lida com o processo de luto, essas disparidades não foram suficientes para gerar grandes conflitos conjugais, sendo esta perda um acontecimento que foi sentido por vários dos participantes como um fator de fortalecimento da relação, o que vai ao encontro dos resultados do estudo de Bohannon (1990), onde setenta e cinco por cento dos participantes sentiam-se melhor na sua relação após a morte do filho.

Contudo, e apesar da crescente preocupação sobre o luto parental masculino, este fenómeno ainda não é suficientemente compreendido, tendo sido relatado pelos entrevistados a incompreensão dos outros em relação ao sofrimento que sentem, afirmando que a preocupação nunca é dirigida aos pais, cingindo-se apenas à mãe, sugerindo que ainda está perpetuada a ideia de que o homem não chora e que o seu papel é o de apoiar a mulher (Oliver,1999).

Apesar de haver um maior reconhecimento de que tanto a mãe quanto o pai sofrem com a perda de um filho, nos estudos referentes a esta temática subsiste uma prevalência da perceção feminina relativamente às consequências e obstáculos que advém da disparidade na forma como cada membro do casal lida com a perda (Oliver,1999). Assim sendo, este estudo contribuiu para colmatar uma lacuna na

literatura, focando a sua análise apenas na vivência masculina do luto parental e na conjugalidade, através de uma abordagem qualitativa aprofundada.

As limitações do presente estudo estão relacionadas com a amostra reduzida, o que impossibilita generalizações, uma vez que não permitiu chegar à saturação dos dados, com a heterogeneidade das condições de cada um dos participantes, no que diz respeito à causa da morte, à idade da criança e ao tempo de luto, uma vez que a literatura já evidenciou que o tipo de morte e as circunstâncias em que esta ocorre influencia o processo de luto (Meji et al., 2008) e com o viés de autorrelato, uma vez que as respostas dadas pelos participantes nas entrevistas realizadas podem ser influenciadas por fatores subjetivos, tal como a desejabilidade social e a memória seletiva, podendo comprometer a precisão dos resultados.

Assim sendo, estes resultados sugerem a necessidade do desenvolvimento de intervenções sensíveis ao género e ao contexto relacional dos pais enlutados, bem como um maior apoio institucional para os pais em luto, uma vez que, apesar dos profissionais de saúde – médicos, enfermeiros e psicólogos –, terem sido mencionados como fontes de apoio para estes pais, nem todos os sentiram da mesma forma, nem em todas as circunstâncias, afirmando que na maior parte das vezes eram invisíveis e encarados apenas como alguém que tem de dar o apoio necessário à mãe da criança, despoletando sentimentos de incompreensão nestes pais que também estão a sofrer, podendo gerar uma maior relutância em procurar ajuda por acharem que o seu sofrimento nunca será compreendido. Tal facto destaca a emergência da desconstrução de estereótipos de género no contexto do luto, permitindo um apoio igualitário para ambos os pais que sofrem pela perda de um filho.

Em suma, os resultados mostraram que, apesar das dissemelhanças que possa haver na forma como cada membro do casal lida com a perda, a boa relação que os mesmos estabeleciam previamente ao acontecimento traumático tem uma grande influência no impacto da relação conjugal. De uma forma geral, o presente estudo mostrou que após a perda de um filho a relação conjugal pode ser fortalecida, destacando a comunicação e a partilha de sentimentos, a aceitação das diferenças e o apoio mútuo como fatores protetores cruciais para a união que se intensifica após este acontecimento traumático. Posto isto, o estilo de *coping* do homem – mais focado em estratégias de *coping* passivas –, não se mostrou um fator para o distanciamento da relação conjugal.

5. Conclusão

O presente estudo concluiu que a perda de um filho pressupõe mudanças na relação conjugal, porém essas mudanças podem não ser a deterioração da mesma, mas sim o seu fortalecimento, consequência da união que se estabelece ao partilhar uma dor que é tão fraturante. Contudo, a comunicação aberta sobre a perda, o respeito pela individualidade que o processo de luto acarreta e o apoio mútuo foram fatores que contribuíram para a manutenção da relação. Posto isto, o estilo de *coping* do homem no processo de luto não originou um maior distanciamento da relação conjugal, havendo uma compreensão mútua daquilo que era importante para cada um.

6. Referências Bibliográficas

Associação Americana de Psiquiatria. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. (5^a ed.). Artmed. <https://books.google.com.br/books?id=QL4rDAAAQBAJ>

Aho, A. L., Tarkka, M. T., Kurki, P. A., & Kaunonen, M. (2009). Fathers' Experience of Social Support After the Death of a Child. *American Journal of Men's Health*, 3(2), 93-103. <https://doi.org/10.1177/1557988307302094>

Alam, R., Barrera, M., Agostino, N., Nicholas, D. B., & Schneiderman, G. (2012). Bereavement Experiences of Mothers and Fathers Over Time After the Death of a Child Due to Cancer. *Death Studies*, 36(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553312>

Albuquerque, S., Pereira, M., & Narciso, I. (2015). Couple's Relationship After the Death of a Child: A Systematic Review. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1) 30-53. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0219-2>

Alves, A. R., & Rocha, F. N. (2019). De coração partido: A obscuridade e a clareza da vivência do luto. *Revista Mosaico*, 10(1), 2-10. <https://doi.org/10.21727/rm.v10i1.1707>

Bergstraesser, E., Inglin, S., Hornung, R., & Landolt, M. A. (2015). Dyadic Coping of Parents After the Death of a Child. *Death Studies*, 39(3), 128-138. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.920434>

Bohannon, J. R. (1990). Grief responses of spouses following the death of a child: A longitudinal study. *Omega: Journal of Death and Dying*, 22(2), 109-121. <https://doi.org/10.2190/QCX3-36WQ-KJTQ-3N1V>

Costa, A. R., & Almeida, F. (2021). Perder um filho em idade pediátrica: estudo qualitativo do apoio do luto parental. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 37(5), 16-33. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v37i6.12868>

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. (2nd ed.). Sage Publications.

Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2017). Parents' Perception of Their Relationship Following the Loss of a Child. *Omega: Journal of Death and Dying*, 76(1), 35-52. <https://doi.org/10.1177/0030222815590728>

Dyregrov, A. & Gjestad, R. (2011). Sexuality following the loss of a child. *Death Studies*, 35(4), 289–315. <https://doi.org/10.1080/07481187.2010.527753>

Gonçalves, J. T. T. (2014). *Luto Parental em situações de morte inesperada: reações à perda, estratégias de coping e percepção de qualidade de vida* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório científico da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ulisboa.pt/jspui/handle/10451/18271>

Hawthorne, D. M., Youngblut, J. M., & Brooten, D. (2016). Parent spirituality, grief, and mental health at 1 and 3 months after their infant's/child's death in an intensive care unit. *Journal of Pediatric Nursing*, 31(1), 73–80. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2015.07.008>

Instituto Nacional de Estatística. (2025). *Saldo natural agrava-se em 2024, mas a região grande lisboa regista saldo natural positivo pelo segundo ano consecutivo*. Instituto Nacional de Estatística. https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=724073186&att_display=n&att_download=y

Marques, M. (2015). *Fatores que impedem a resolução do luto*. O Portal dos Psicólogos. <https://ptdocz.com/doc/1127106/fatores-que-impedem-a-resolu%C3%A7%C3%A3o-do-luto>

Maués, P. Z., & Nascimento, M. (2023). Luto e paternidade: ressignificações da experiência paterna após a perda de um(a) filho(a). *Interface*, 27, 1-15. <https://doi.org/10.1590/interface.230248>

McNeil, M. J., Baker, J. N., Snyder, I., Rosenberg, A. R., & Kaye, E. C. (2021). Grief and Bereavement in Fathers After the Death of a Child: A Systematic Review. *The Journal of Pediatrics*, 147(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-040386>

Meji, L. W., Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., Bout, J. V. D., Heijden, P. G. M. V. D., & Dijkstra, I. (2008). The Impact of Circumstances Surrounding the Death of a Child on Parents Grief. *Death Studies*, 32(3), 237-252. <https://doi.org/10.1080/07481180701881263>

Moniz, B. P. C. B. (2022). *Masculinidade Hegemónica e Luto Parental* [Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa]. Repositório científico da Universidade Fernando Pessoa. <https://bdigital.ufp.pt/entities/publication/ed69a83f-91d7-41b9-901b-5329e6471f01>

Oliver, L. E. (1999). Effects of a child's death on the marital relationship: a review. *Omega: Journal of Death and Dying*, 39(9), 197-227. <https://doi.org/10.2190/1L3J-42VC-BE4H-LFVU>

Parkes, C. (1998). Luto: Estudos sobre a perda na vida adulta. Summus Editorial.

Poeschl, G., Múrias, C., & Ribeiro, R. (2003). As diferenças entre os sexos: Mito ou realidade? *Análise Psicológica*, 2(11), 213-228. <https://doi.org/10.14417/ap.111>

Proulx, M. C., Martinez, A. M., Carnevale, F., & Legault, A. (2016). Fathers' Experience After the Death of Their Child (Aged 1–17 Years). *Omega: Journal of Death and Dying*, 73(4), 308-325. <https://doi.org/10.1177/0030222815590715>

Sidmore, H. V. (2000). Parental Bereavement: Levels of Grief as Affected By Gender Issues. *Omega: Journal of Death and Dying*, 40(2), 351-374. <https://doi.org/10.2190/BTGY-A2RE-BEA4-AQ03>

Stroebe, M.; Stroebe, W. & Schut, H. (2001). Gender Differences in Adjustment to Bereavement: An Empirical and Theoretical Review. *Review of General Psychology*, 5(1), 62-83. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.5.1.62>

Vaismoradi, M., Turunen, H. & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing and Health Sciences*, 15(3), 398–405. <https://doi.org/10.1111/nhs.12048>

Vokinger, A. K., Pedraza, E. C., Tinner, E. M., Bueren, A. O., Scheinemann, K., Bergstraesser, E., Michel, G. & Clercq, E. (2025). Support Experiences and Wishes of

Bereaved Parents After the Loss of Their Child to Cancer. *Pediatric Blood & Cancer*. 72(1). 1-9. <https://doi.org/10.1002/pbc.31426>

Wang, M. L., Jablonski, B., & Magalhães, A. S. (2006). Identidades Masculinas: Limites e Possibilidades. *Psicologia em Revista*, 12(19), 54-65. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682006000100006&lng=pt&tlng=pt.

Youngblut, J. M., Brooten, D., Glaze, J., Promise, T., & Yoo, C. (2017). Parent Grief 1–13 Months After Death in Neonatal and Pediatric Intensive Care Units. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 77–96. <https://doi.org/10.1080/15325024.2016.1187049>

Anexos

Anexo A – Parecer Favorável da Comissão de Ética



COMISSÃO DE ÉTICA PARECER (Ref.ª 2024-09-15c)

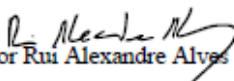
A Comissão de Ética (CdE) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, tendo reapreciado os documentos do projeto de investigação denominado “Vivência Masculina do Luto Parental e o seu Impacto na Relação Conjugal”, submetidos para apreciação ética por Rita Sofia Pereira Cunha e com orientação da Prof.ª Doutora Mariana Martins, emitiu um Parecer Favorável à realização da pesquisa.

Parecer favorável

A CdE é favorável à realização do projeto tal como apresentado.

FPCEUP, 29 de janeiro de 2025

O Presidente da CdE,


Prof. Doutor Rui Alexandre Alves

Anexo B – Consentimento Informado

Informações sobre o estudo e Consentimento Informado

Enquadramento: Este estudo faz parte de um projeto de Doutoramento e de uma dissertação de Mestrado em Psicologia da Universidade do Porto (FPCEUP).

Objetivo do estudo: Explorar as perceções e experiências de pais do sexo masculino e que perderam um filho na forma como têm vivenciado a relação conjugal.

Elegibilidade: Poderão participar no estudo pais do sexo masculino com idade igual ou superior a 18 anos que tenham perdido um filho entre os 0 e os 12 anos e que, à data, estivessem numa relação conjugal ou de coabitação.

Participação voluntária: A sua participação é **voluntária** e pode recusar-se a participar. Se quiser desistir da participação deste estudo, pode fazê-lo em qualquer momento e sem **qualquer tipo de penalização**.

Possíveis riscos: A participação no estudo envolve riscos acrescidos. Uma vez que se trata de um assunto sensível e doloroso, algumas perguntas poderão despoletar sentimentos angustiantes. Os investigadores que o irão entrevistar estão a completar a sua formação clínica. Se sentir necessidade, poderá inscrever-se no Serviço de Consulta Psicológica da FPCEUP, através do email **secretariado_consultas@fpce.up.pt** ou do telefone 220400600.

Confidencialidade e anonimato: Todas as informações que serão disponibilizadas na entrevista serão confidenciais e anónimas. A entrevista será gravada em formato áudio e a gravação será eliminada assim que seja realizada a transcrição da mesma. Todos os seus registos manter-se-ão confidenciais. Os dados recolhidos serão armazenados somente durante o tempo necessário para o propósito do estudo e utilizados apenas para fins de investigação. Somente membros da equipa terão acesso aos seus dados pessoais e estão sujeitos ao sigilo profissional.

Divulgação dos resultados: Os resultados do estudo poderão ser divulgados através da dissertação de mestrado, tese de doutoramento, comunicações científicas ou de imprensa. Caso pretenda que os resultados lhe sejam comunicados, por favor indique-nos o seu email:

Consentimento Informado para participação no estudo

Declaro que entendi os objetivos do estudo e aceito participar na entrevista que será gravada em formato áudio.

Compreendo também que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim.

Entendo, ainda, que toda a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial e que a minha identidade nunca será revelada em qualquer relatório ou publicação, ou a qualquer pessoa não relacionada diretamente com este estudo, a menos que eu o autorize por escrito e que as gravações serão eliminadas assim que seja feita a transcrição dos dados.

Para concluir, ao concordar com este consentimento informado, declaro que entendi os objetivos deste estudo e concordo, voluntariamente, participar nesta investigação.

Assinatura _____

—

Data __ / __ / ____

Anexo C – Guião da Entrevista

Guião da Entrevista

1. Gostaria de começar por lhe pedir que conte brevemente como e quando foi a sua perda.
2. Como descreveria o seu processo luto desde a perda do/a seu/sua filho /a até agora?
3. Quais foram as suas principais fontes de apoio?
4. Peço agora que se foque na relação com a sua parceira e no modo como a vossa perda afetou a vossa relação. Pode falar sobre as principais mudanças na relação que ocorreram após a perda?
 - 4.1. Quais considera serem os principais desafios na comunicação com a sua parceira depois da perda do/a seu/sua filho/a e em que medida diferem dos desafios que havia antes?
 - 4.2. Existiu ou existe alguma circunstância em que se sinta menos compreendido ou sinta que não pode mostrar o que sente?
5. Como é que a perda do/a seu/sua filho afetou a vida quotidiana e social pessoal e do casal?
6. As pessoas utilizam estratégias diferentes para lidar com situações difíceis ou stressantes (por exemplo, algumas pessoas preferem conversar com amigos, outras acham útil fazer exercício físico para encontrar alívio). Há alguma atividade que tenha achado reconfortante e que tenha ajudado a processar a perda?
 - 6.1. E o que é que a sua companheira acha destas estratégias?
 - 6.2. Que estratégias utiliza a sua companheira e de como vê a forma dela lidar com a perda?
7. Há algo que considere importante para os profissionais e outros pais que vivenciaram uma perda e que gostasse de deixar registado?

Anexo D - Luto

Categorias	Subcategorias	Definição	Excertos	
Processo de aceitação e adaptação	Estratégias de coping passivas	Continuidade da vida	O pensamento de que a vida continua após a perda.	“Eu acho que isso ajuda muito as pessoas abrirem-se um bocado e verem que a vida continua” (P1)
		O fator tempo	O papel do tempo na adaptação à perda.	“O tempo foi passando e fomos convivendo com isso” (P2)
		Aceitação da perda	Fase de aceitação da realidade da perda.	“Fez-me ver que olha temos de nos resignar. Isto acontece, todos temos de morrer, seja em que circunstância for” (P2)
	Estratégias de coping focalizadas na resolução de problemas	Evitamento	Evitamento do que se está a sentir.	“E quando penso tento logo apagar esse pensamento, porque realmente é muito doloroso” (P2)
		Isolamento	Isolamento das pessoas ao redor.	“Há um isolamento do resto das pessoas” (P6)
		Ajuda Psicológica	A procura de ajuda psicológica para lidar com a perda.	“Primeiro de tudo procurar a ajuda de um psicólogo, porque terá uma orientação para o que deve fazer da vida” (P2)
Impacto emocional e psicológico	Choque	Reação inicial após a perda	“Eu quando me ligaram outra vez logo a seguir deram-me essa notícia e aquilo é como um desnorte, nós ficamos sem saber o que estamos a fazer, onde é que estamos, para que sentido vamos, é uma desorientação total” (P2)	
	Sofrimento	O impacto psicológico da perda	“eu dou muito o exemplo, imagina que de manhã acordas e não tens um braço, cortaram-te um braço, vais morrer sem o teu braço? Não morres, mas vais sentir	

				falta dele todos os dias” (P6)
Revolta			Aumento de sentimentos de revolta.	“nunca ninguém nos contactou para psicologia foi isso que nós até comentamos com os pais que nos damos, quer dizer a nossa filha é que morre mas eles é que rebem apoio psicológico, é uma coisa estúpida” (P6)
Incompreensão			A incompreensão da dor sentida pelos pais	“o foco do bem-estar, como estás, não passa por ti, passa diretamente para a mãe. O pai fica sempre aqui numa posição um pouco “aguenta”. As perguntas raramente são dirigidas a ti às vezes é complicado” (P3)
Perda de interesses			Perda de interesse em coisas que antes gostavam.	“Muitas coisas, quase tudo deixou de ter interesse, programas de televisão, futebol, agora ainda não sei o que é que me provoca algum interesse” (P5)
Mudanças nas relações	Apoio dos amigos		A importância do apoio dos amigos como forma de distração.	“Depois os dias seguintes tivemos muita sorte porque tivemos muitos amigos à nossa volta que nos ajudaram imenso” (P1)
	Apoio dos profissionais de saúde		O apoio dos profissionais de saúde como fonte de conforto.	“A nós também nos conforta, não fomos só nós que sentimos, não foram só os outros pais que sentiram a perda, os próprios profissionais sentiram essa perda” (P6)
Relembrar			A necessidade de relembrar o filho.	“Para mim é fácil, eu sinto-me bem a falar dele e do que aconteceu” (P5)
	Falar com pessoas que passaram pelo mesmo		A compreensão pela dor que apenas quem já sentiu consegue entender.	“Sentir que não somos os únicos. Há mais perdas, infelizmente. Acho que é uma boa maneira para as pessoas ultrapassarem o luto e conviverem” (P6)

Estigma	Afastamento das pessoas devido ao facto de os outros não conseguirem falar sobre a perda.	“Muitas das pessoas que nos rodeavam, deixaram de rodear até porque nós nos afastamos” (P6)
Priorização do bem-estar	Identificação do que é importante para cada um sem pensar no que seria melhor para os outros.	“É o que nós queremos e o que faz sentido para nós” (P5)
Preocupação com os filhos	A preocupação com os filhos e de estar disponível para eles.	“É ter a capacidade (...) de cuidar dela mesmo quando não estás com essa capacidade” (P3)

Anexo E - Impacto da relação conjugal

Categorias	Subcategorias	Definição	Excerto
União	Apoio da mulher	A importância do apoio da mulher para uma melhor adaptação à perda	“A minha companheira foi a minha principal fonte de apoio” (P3)
	Apoio Instrumental	Apoio prático quando um estava mais fragilizado.	“Nesse aspeto acho que se o fiz, que aconteceu com certeza, quando queria estar mais sozinha e eu ficava com a nossa filha ou questões mais domésticas, isso aconteceu” (P3)
	Apoio Emocional	O apoio mútuo entre o casal e o estar disponível um para o outro.	“Mas nós, tanto eu como a minha mulher para chegarmos ao ponto de falarmos abertamente, recordar e reviver a história, nós temos de criar essas barreiras para não ter os gatilhos. E isso demora algum tempo a construir” (P6)
	Preocupação com a mulher	A prioridade do homem é o bem-estar da mulher.	“A minha prioridade foi apoiar a minha mulher” (P1)
	Aceitação das diferenças	O respeito pelas diferenças na forma de pensar do outro e da individualidade de cada membro do casal.	“Claro que há diferentes opiniões, mas o facto de haver uma diferença de opinião não quer dizer que não nos apoiamos mutuamente, simplesmente temos opiniões diferentes e aceitamos isso” (P3)
	Constância	A constância da vida que levavam antes da perda enquanto casal.	“Entre nós não houve assim, não se notou grande diferença no nosso relacionamento” (P2)
	Fortalecimento da relação	Fortalecimento da relação após algo tão duro que foi partilhado e sentido por ambos.	“No nosso caso, conseguimos virar a nosso favor e que, depois dos momentos duros, profundos, que passamos juntos, maior do que a dor, ficou a união, ainda mais forte, diria” (P4)
Comunicação e partilha de sentimentos	Falar sobre a perda	A importância de falarem sobre o tema juntos.	“Sinto que tem de haver essa adaptação e espaço para conversa” (P3)
	Aceitação da perda	Fase de aceitação da realidade da	“De forma consciente e realista procuramos encarar

	perda para ambos os membros do casal.	como algo que não podemos fingir que não aconteceu” (P4)
Outros filhos	A existência de outros filhos para trazer uma maior alegria e força ao casal.	“E mais tarde a nossa filha, que nasceu dois anos depois e veio colorir as nossas vidas” (P4)
Terapia em casal	A terapia em casal para ajudar a lidar melhor um com o outro. E estar presente nas sessões mesmo que não sejam direcionadas para ambos os membros do casal.	“Foi importante ter a terapia em casal, para podermos falar das coisas” (P1)
Mudanças na rotina	Mudanças na rotina após a perda.	“O tempo era muito pouco, agora até temos tempo a mais” (P5)

FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

