

PUBLICAÇÃO OFICIAL SOS SHANTALA

Guia da Chegada Acolhedora

*Como se Preparar Emocionalmente e
Praticamente para a Adoção*

SOS SHANTALA

Doulagem de Adoção Online para todo o Brasil
Doulagem de Parto e Shantala em Salvador/BA



SUMÁRIO

O que você vai encontrar

INTRODUÇÃO	Uma gestação do coração
CAPÍTULO 1	O Puerpério na Adoção e a Espera Ativa
CAPÍTULO 2	Organização Express do Enxoval e da Casa
CAPÍTULO 3	Direitos Parentais e Licença-Maternidade Adotiva
CAPÍTULO 4	Vinculação Afetiva, Contato Pele a Pele e Lactação Induzida
CAPÍTULO 5	Os Primeiros Dias em Casa: Sono, Alimentação e Rotina
CAPÍTULO 6	Adoção Tardia: Acolhendo Crianças Maiores e Adolescentes
CAPÍTULO 7	Conversando Sobre a História do Seu Filho
CAPÍTULO 8	O Papel da Doulagem de Adoção
CAPÍTULO 9	Perguntas Frequentes das Famílias Adotantes
CONCLUSÃO E PRÓXIMOS PASSOS	Vocês não estão sozinhos

Uma gestação do coração

A maternidade e a paternidade por meio da adoção são gestações do coração.

Embora não haja as transformações físicas de um parto biológico, ocorrem intensas transformações emocionais, preparativos práticos e uma profunda expectativa. Este guia foi elaborado para ser um abraço acolhedor e um manual prático de orientação para quem está na fila do Sistema Nacional de Adoção (SNA) ou prestes a receber a guarda provisória de seu filho ou filha.

Cada família adotiva percorre um caminho único. Há quem espere anos pelo telefonema da Vara da Infância; há quem receba a notícia em poucos meses. Há quem acolha um bebê recém-nascido e quem abraça uma criança maior ou um grupo de irmãos. Em todos os casos, uma verdade permanece: a chegada de um filho é um acontecimento que transforma a casa, a rotina, os vínculos e, sobretudo, o coração.

Nas próximas páginas, você encontrará orientações práticas e emocionais organizadas na ordem natural da jornada: a espera, a preparação da casa, os direitos garantidos por lei, a construção do vínculo, os primeiros dias de convivência, as particularidades da adoção tardia, a conversa sobre a história do seu filho e as perguntas que mais escutamos das famílias que acompanhamos. Leia sem pressa, sublinhe, volte aos capítulos quando precisar. Este guia foi feito para caminhar com você.

Preparar-se para a chegada de um filho não é prever tudo — é criar, dentro de si e dentro de casa, um espaço seguro onde o inesperado possa ser acolhido com amor.

O Puerpério na Adoção e a Espera Ativa

A espera pelo telefonema da Vara da Infância e da Juventude é uma das fases mais desafiadoras da jornada adotiva. A ansiedade, o medo da incerteza e a impaciência são sentimentos legítimos que precisam de acolhimento em vez de julgamento.

Muitas famílias se surpreendem ao descobrir que também existe um puerpério na adoção. O puerpério não é apenas um evento hormonal: é o período de reorganização profunda que acontece quando um filho chega. Noites mal dormidas, dúvidas sobre a própria capacidade de cuidar, oscilações de humor, luto pelas expectativas idealizadas e um amor que se constrói dia após dia — tudo isso faz parte da experiência adotiva tanto quanto da biológica.

Transformando a Espera Passiva em Espera Ativa

A espera não precisa ser um tempo parado. Ela pode se tornar um período fértil de preparação emocional, fortalecimento do casal ou da rede pessoal e amadurecimento do projeto de parentalidade. Chamamos isso de espera ativa.

Acolhimento das Emoções: Permita-se sentir ansiedade sem culpa. Converse com seu parceiro ou parceira e busque grupos de apoio de pais adotivos. Nomear o que se sente — em voz alta ou em um diário — reduz a intensidade da angústia e transforma a espera em preparação.

O Puerpério Emocional: A chegada de um filho adotivo exige reorganização da identidade familiar. O apoio da doula de adoção auxilia os pais a processarem essa transição com leveza e clareza.

Preparação da Rede de Apoio: Oriente avós, tios e amigos sobre a importância de respeitar o tempo de vinculação inicial, evitando visitas excessivas nos primeiros dias.

Cuidado com o Corpo e a Mente: Mantenha rotinas de sono, alimentação e movimento durante a espera. Pais descansados e emocionalmente nutridos acolhem melhor. Práticas como caminhada, meditação e psicoterapia são investimentos diretos na chegada do seu filho.

Estudo e Preparação Consciente: Aproveite a espera para ler sobre desenvolvimento infantil, parentalidade e adoção, participar de rodas de conversa e cursos. Conhecimento reduz o medo do desconhecido e aumenta a confiança nos primeiros dias.

Quando a espera dói demais

Há momentos em que a fila parece não andar, em que aniversários e datas comemorativas reabrem a saudade de um filho que ainda não chegou. Se a espera estiver tomando espaço demais — atrapalhando o sono, o trabalho ou os relacionamentos — busque suporte profissional. Psicólogos com experiência em adoção e a doulagem de adoção existem exatamente para esses momentos. Pedir ajuda não é fraqueza: é a primeira grande atitude de cuidado parental.

Checklist da Espera Ativa

- ☐ Participar de ao menos um grupo de apoio ou roda de conversa sobre adoção
- ☐ Alinhar com a rede de apoio como serão os primeiros dias (visitas, ajuda prática)
- ☐ Manter uma rotina de autocuidado físico e emocional
- ☐ Organizar a documentação e manter o cadastro no SNA atualizado
- ☐ Conversar em casa sobre expectativas: idade, irmãos, necessidades específicas
- ☐ Definir quem será a referência de apoio profissional (doula, psicólogo, pediatra)

Organização Express do Enxoval e da Casa

Como a chamada da justiça pode acontecer de forma repentina, recomendamos a montagem de um enxoval inteligente e neutro, focado no essencial para os primeiros 15 dias de convivência.

Diferente da gestação biológica, na adoção muitas vezes não se sabe a idade, o tamanho ou as preferências da criança que chegará. Por isso, a palavra-chave é flexibilidade: um enxoval enxuto, em tamanhos ajustáveis, complementado com compras rápidas depois que vocês conhecerem seu filho. Lembre-se: a criança não precisa de um quarto de revista — precisa de colo, previsibilidade e cheiro de casa.

CATEGORIA DE ITEM	QUANTIDADE RECOMENDADA	ORIENTAÇÃO PRÁTICA
Vestuário Básico Neutro	6 a 8 trocas simples (bodies, calças)	Opte por tecidos macios (100% algodão) e cores neutras (bege, branco, verde sálvia).
Higiene e Cuidados	1 kit inicial (pomada, sabonete neutro, toalhas)	Mantenha os produtos organizados em uma cesta de acesso rápido.
Segurança no Transporte	1 Bebê Conforto ou Cadeirinha certificada	Estude o manual de instalação no veículo previamente para evitar imprevistos.
Espaço de Sono	1 berço ou cama infantil preparada	Mantenha o ambiente arejado, limpo e sem excesso de brinquedos ou protetores volumosos.
Alimentação	Kit básico conforme a faixa etária provável	Mamadeiras, copo de transição ou utensílios infantis; ajuste após conhecer a criança.
Conforto e Transição	1 ou 2 itens de apego (naninha, manta)	Se possível, envie o item antes para a instituição, para que chegue em casa com o cheiro conhecido.

Preparando a casa além do quarto

Segurança Doméstica: Instale protetores de tomada, trave armários com produtos de limpeza e proteja quinas de móveis. Para crianças maiores, avalie telas de proteção em janelas e portões de escada.

Um Cantinho da Criança: Mais importante que um quarto decorado é um espaço que diga 'você pertence a este lugar': um canto com almofada, caixa de brinquedos e alguns livros já comunica acolhimento.

Despensa e Congelados: Deixe refeições simples congeladas para os primeiros dias. Cozinhar menos significa mais tempo de colo e vinculação.

Farmacinha Básica: Termômetro, soro fisiológico, antitérmico orientado por pediatra e curativos. Agende uma consulta pediátrica para logo após a chegada.

Se a criança for maior

Para crianças acima de 2 ou 3 anos, envolva-as nas escolhas assim que possível: a cor da roupa de cama, um brinquedo novo, o lugar dos seus pertences. Participar das decisões sobre o próprio espaço acelera o sentimento de pertencimento. Evite desfazer-se dos objetos que a criança trouxe da instituição, mesmo os desgastados — eles são pontes afetivas com a história dela e devem ser respeitados.

Direitos Parentais e Licença-Maternidade Adotiva

A legislação brasileira reconhece a igualdade absoluta de direitos entre filhos biológicos e adotivos, garantindo o tempo necessário para a adaptação familiar. Conhecer esses direitos com antecedência evita atropelos no momento em que toda a atenção deve estar voltada para a criança.

Licença-Maternidade (120 dias): Garantida por lei para mães adotantes regidas pela CLT ou seguradas do INSS, independentemente da idade da criança ou adolescente.

Programa Empresa Cidadã: Possibilidade de prorrogação por mais 60 dias, totalizando 180 dias de afastamento remunerado.

Licença-Paternidade: Direito a 5 dias corridos (ampliável para 20 dias em empresas cidadãs).

Documento Comprobatório: O Termo de Guarda Provisória emitido pelo juízo da infância é o documento oficial e suficiente para requerer o benefício.

Salário-Maternidade para Autônomas e MEI: Seguradas do INSS que contribuem individualmente também têm direito ao salário-maternidade na adoção. O requerimento pode ser feito pelo aplicativo ou site Meu INSS.

Estabilidade no Emprego: A mãe adotante tem garantia de emprego desde a concessão da guarda até cinco meses após, nos mesmos moldes da licença biológica.

Demais Direitos do Filho: Inclusão imediata como dependente no plano de saúde e no imposto de renda, prioridade em creches e escolas públicas próximas e todos os direitos sucessórios, sem qualquer distinção.

Como se organizar na prática

- 1 Converse com o RH antecipadamente:** Informe (se sentir segurança) que você está no processo de adoção. Isso agiliza a liberação da licença quando a guarda sair.
- 2 Digitalize os documentos:** Mantenha cópias digitais do Termo de Guarda, certidões e comprovantes em uma pasta de fácil acesso no celular.
- 3 Planeje o período de licença:** Reserve os primeiros 30 a 45 dias para convivência quase exclusiva. Trabalho, visitas e compromissos podem esperar; a vinculação inicial, não.

A licença não é um benefício da mãe ou do pai — é um direito da criança de ter presença, tempo e colo na fase mais delicada da chegada.

Vinculação Afetiva, Contato Pele a Pele e Lactação Induzida

O vínculo afetivo é uma construção diária baseada no afeto, na previsibilidade e na presença física. Pequenos rituais diários transformam o processo de adaptação em um momento de profunda conexão.

É importante dizer com clareza: o amor à primeira vista não é obrigatório. Muitos pais adotivos relatam que o amor foi crescendo com a convivência — e isso é absolutamente normal e saudável. O que a criança precisa desde o primeiro dia não é de um sentimento arrebatador, mas de cuidado consistente: respostas previsíveis, rotina estável e um adulto que permanece. O amor floresce nesse terreno.

Estratégias de Fortalecimento do Vínculo

Contato Pele a Pele: Manter a criança no colo, no sling ou bem próxima ao corpo acalma o sistema nervoso infantil e eleva os níveis de oxitocina.

Massagem Shantala: A prática diária da Shantala auxilia no relaxamento do bebê, alivia tensões musculares do estresse da transição e fortalece a confiança não verbal.

Amamentação Adotiva e Relactação: É possível vivenciar a amamentação através do protocolo de indução de lactação e do uso do relactador (sonda com leite de fórmula ou humano junto ao seio materno).

Rituais de Conexão: Repetir pequenos gestos todos os dias — a mesma canção antes de dormir, o mesmo carinho ao acordar — cria a previsibilidade de que o cérebro infantil precisa para confiar.

Leitura de Sinais: Observe o que acalma e o que agita seu filho. Cada criança tem uma história sensorial própria; respeitar seus limites de toque e proximidade também é construir vínculo.

Exclusividade dos Cuidados: Nos primeiros tempos, banho, alimentação e consolo devem vir preferencialmente dos pais. Isso ensina à criança quem é sua base segura.

Entendendo a lactação induzida

A indução de lactação é um protocolo acompanhado por profissionais (médico, consultora de amamentação e doula) que combina estimulação frequente das mamas, eventualmente apoio medicamentoso e o uso do relactador. Mesmo quando a produção de leite é parcial, o momento da amamentação cumpre seu papel mais profundo: contato pele a pele, olho no olho e a experiência de nutrir e ser nutrido. Para famílias que optam pela mamadeira, os mesmos elementos podem estar presentes — o segredo está na presença, não no método.

Sinais de que o vínculo está se formando

Busca de Conforto: A criança procura os pais quando se machuca, se assusta ou fica doente.

Protesto de Separação: Estranhar a ausência dos pais, na medida adequada à idade, é sinal de apego em construção.

Relaxamento no Colo: O corpo que antes ficava rígido começa a moldar-se ao colo e ao abraço.

Regressões Temporárias: Voltar a comportamentos de fases anteriores (falar como bebê, pedir colo constante) costuma ser um pedido de cuidado — acolha em vez de corrigir.

Os Primeiros Dias em Casa: Sono, Alimentação e Rotina

Os primeiros dias e semanas em casa são um período de descobertas intensas para todos. A criança está conhecendo cheiros, sons, rostos e regras completamente novos; os pais estão conhecendo o temperamento, os gostos e as dores de seu filho. É natural que tudo pareça, ao mesmo tempo, encantador e exaustivo.

O período de "lua de mel" e o que vem depois

Muitas crianças chegam extremamente comportadas nos primeiros dias — é o chamado período de lua de mel, em que a criança ainda está avaliando se aquele lugar é seguro. Quando ela começa a testar limites, fazer birras ou desafiar, respire: isso costuma ser um bom sinal. Significa que ela se sente segura o suficiente para mostrar quem é. A resposta que ela precisa nesse momento é firmeza serena e a mensagem, repetida de mil formas, de que você não vai desistir dela.

Sono

Ritual Previsível: Banho morno, luz baixa, história ou canção — sempre na mesma ordem. A previsibilidade avisa ao corpo que é hora de descansar.

Presença na Adaptação: Muitas crianças precisarão de acompanhamento para adormecer no início. Ficar ao lado até o sono chegar não cria 'manha': cria segurança.

Despertares Noturnos: Pesadelos e despertares são comuns na transição. Atenda com voz calma e toque suave; evite acender luzes fortes ou transformar o momento em estímulo.

Objetos de Transição: Naninha, paninho ou pelúcia com o cheiro da casa (ou da instituição, no início) ajudam a criança a se sentir acompanhada.

Alimentação

Respeite a História Alimentar: Pergunte à instituição o que a criança comia e mantenha o familiar nos primeiros dias, introduzindo novidades aos poucos.

Comer Junto: Refeições compartilhadas à mesa são momentos poderosos de vinculação e aprendizado por imitação.

Sem Batalhas: Recusa alimentar é comum em fases de adaptação. Ofereça, modele e mantenha a tranquilidade; pressão gera associação negativa com a comida.

Atenção à Estocagem: Algumas crianças com histórico de privação escondem ou estocam comida. Não repreenda: garanta verbalmente e na prática que nunca faltará alimento, e o comportamento tende a desaparecer.

Rotina e o mundo lá fora

Nos primeiros 30 dias, menos é mais: poucas visitas, poucos passeios, pouca estimulação. O mundo da criança precisa, por ora, caber dentro de casa e nos braços dos pais. Escola, atividades e apresentações à família ampliada devem entrar gradualmente, observando os sinais de segurança da criança. Quando as visitas começarem, oriente que todos os cuidados essenciais (colo prolongado, alimentação, banho) permaneçam com os pais.

Adoção Tardia: Acolhendo Crianças Maiores e Adolescentes

Chama-se adoção tardia a adoção de crianças em geral acima dos 3 anos de idade. São crianças que chegam com uma história mais longa: memórias, hábitos, perdas e, muitas vezes, uma capacidade impressionante de recomeçar quando encontram adultos dispostos a permanecer.

O que esperar da adaptação

Período de Aproximação: Antes da guarda, há o estágio de convivência: visitas à instituição, passeios e, depois, finais de semana em casa. Respeite esse ritmo — ele existe para proteger a criança e preparar a todos.

Vocabulário da Chegada: Combine desde cedo como a criança chamará vocês. Não force o 'pai' e 'mãe' imediato; para muitas crianças, esse nome é conquistado com o tempo e tem ainda mais valor.

Hábitos e Costumes: A criança traz consigo jeitos de comer, dormir e se comportar aprendidos em outra vida. Mudanças devem ser graduais e sempre explicadas com respeito.

Escola na Hora Certa: Sempre que possível, aguarde algumas semanas de vinculação antes da matrícula escolar. A criança precisa primeiro saber a quem pertence, para depois explorar o mundo.

Comportamentos de Sobrevivência: Mentiras, esconder comida, agressividade ou desconfiança foram, um dia, estratégias de proteção. Elas se dissolvem com consistência, paciência e, quando necessário, apoio terapêutico.

Ferramentas que ajudam

- 1 Rotina Visual:** Um quadro simples com a sequência do dia (acordar, café, brincar, almoço...) dá previsibilidade e reduz a ansiedade, especialmente para quem viveu muitas mudanças.
- 2 Tempo Especial Diário:** Reserve de 15 a 30 minutos por dia de atenção exclusiva, com atividade escolhida pela criança. É um dos maiores aceleradores de vínculo que existem.
- 3 Disciplina pela Conexão:** Prefira consequências educativas a punições. Para uma criança com histórico de perdas, castigos que envolvem isolamento ou ameaça de rejeição são devastadores.
- 4 Acompanhamento Terapêutico:** Psicoterapia infantil e suporte especializado em adoção não são sinal de problema — são cuidado preventivo e amoroso.

Nenhuma criança é velha demais para aprender a ser filha. O que ela precisa é de adultos que não desistam de aprender a ser pais.

Conversando Sobre a História do Seu Filho

A história de vida do seu filho começou antes de vocês se encontrarem — e essa história pertence a ele. Falar sobre adoção com naturalidade, desde sempre, é um dos maiores presentes que os pais podem oferecer: constrói confiança, previne descobertas traumáticas e comunica que não há nada de errado ou vergonhoso em sua origem.

Princípios para essa conversa

Verdade desde o Início: A palavra 'adoção' deve existir em casa desde o primeiro dia, dita com o mesmo tom afetoso de qualquer palavra de amor. Não existe idade certa para 'contar' — existe uma história que sempre foi contada.

Linguagem Adequada à Idade: Para os pequenos, histórias simples e livros infantis sobre adoção. Conforme a criança cresce, as informações ganham camadas, sempre com honestidade e sem julgamento da família biológica.

Sem Segredos, com Ritmo: Informações difíceis da história pregressa não precisam chegar todas de uma vez, mas nunca devem virar segredo. Segredos descobertos ferem mais do que verdades bem contadas.

Acolher as Perguntas: "Por que ela não ficou comigo?" é uma pergunta sobre identidade, não uma rejeição a vocês. Responda com calma, valide a saudade e a curiosidade, e retome o assunto sempre que a criança quiser.

Livro da História de Vida: Montar junto um álbum com fotos, lembranças e marcos da jornada (incluindo, quando possível, o período anterior à adoção) ajuda a criança a integrar sua história em uma narrativa de valor.

E quando os outros perguntarem?

Familiares, vizinhos e colegas de escola farão perguntas — algumas curiosas, outras invasivas. Combine em família respostas simples e protetoras. A regra de ouro: a história detalhada do seu filho é dele; ao mundo, basta saber que ele é seu filho. Ensine também a criança, com o tempo, que ela pode escolher o que compartilhar e com quem.

O Papel da Doulagem de Adoção

A doula de adoção é a profissional que caminha lado a lado com a família, oferecendo amparo emocional e suporte técnico em todas as fases:

- 1 Pré-Acolhimento:** Preparação psicológica, plano de transição e alinhamento de rotina.
- 2 Período de Convivência:** Suporte diário via mensagem e chamadas de vídeo durante os primeiros dias no lar.
- 3 Pós-Aproximação:** Orientações contínuas sobre sono, amamentação adotiva, Shantala e manejo comportamental.

Como funciona na prática

O acompanhamento da SOS Shantala é individualizado: começa com uma consulta de escuta, em que conhecemos a história da família e o momento da jornada. A partir daí, construímos juntos um plano de chegada — enxoval, rede de apoio, rotina dos primeiros dias, estratégias de vinculação — e permanecemos disponíveis quando a vida real acontecer: a noite mal dormida, a birra que desconcerta, a dúvida sobre alimentação, a emoção que transborda.

Atendimento Online para Todo o Brasil: As sessões de doulagem de adoção acontecem por chamada de vídeo, permitindo acompanhamento de qualidade em qualquer cidade.

Shantala e Doulagem de Parto em Salvador/BA: Para famílias da região, oferecemos também atendimento presencial, incluindo o ensino da massagem Shantala.

Rede Multidisciplinar: Quando necessário, orientamos o encaminhamento para psicólogos, consultoras de amamentação, pediatras e demais profissionais parceiros.

*Ninguém deveria atravessar a chegada de um filho no escuro. A
doulagem existe para segurar a lanterna enquanto a família
encontra seu próprio caminho.*

Perguntas Frequentes das Famílias Adotantes

"E se eu não sentir amor imediatamente?": Respire: isso é mais comum do que se fala. O vínculo é construção, não mágica. Cuide, esteja presente, mantenha os rituais — o sentimento amadurece com a convivência. Se a angústia persistir, procure apoio profissional sem culpa.

"Quanto tempo dura a adaptação?": Cada criança tem seu ritmo. Em geral, os primeiros 3 meses são os mais intensos e o primeiro ano é de consolidação. Regressões pontuais em momentos de mudança (escola nova, chegada de irmão) são esperadas e passageiras.

"Devo manter contato com a instituição de acolhimento?": Nos primeiros tempos, o distanciamento costuma ser recomendado para que a criança entenda a mudança de referência. Depois, visitas pontuais podem ser positivas, sempre avaliadas caso a caso com a equipe técnica.

"Como lidar com comentários insensíveis?": Frases como 'filho de verdade' ou perguntas sobre a 'mãe verdadeira' vão aparecer. Tenha respostas prontas e serenas ('ele é meu filho de verdade; nasceu de outra forma') e proteja a criança de conversas sobre sua história na frente dela.

"Meu filho terá problemas por ser adotado?": Adoção não é destino de problema — é uma forma legítima de constituir família. O que a criança viveu antes pode pedir cuidados específicos, e amor com informação, rotina segura e apoio profissional quando necessário respondem muito bem a isso.

"Posso amamentar mesmo sem ter gestado?": Sim. Com o protocolo de indução de lactação e acompanhamento adequado, muitas mães adotivas amamentam, ainda que parcialmente. E mesmo sem leite, o ritual de nutrir no colo, pele a pele, cumpre um papel profundo de vinculação.

"Quando devo procurar ajuda profissional?": Se após algumas semanas a criança seguir em sofrimento intenso (terror noturno constante, agressividade que não cede, recusa alimentar grave) ou se os pais estiverem exaustos e sem rede, é hora de acionar doula, psicólogo e pediatra. Agir cedo encurta o sofrimento de todos.

Vocês não estão sozinhos

Sua família não precisa passar por essa transição sozinha.

Se este guia despertou perguntas, acolheu inseguranças ou confirmou que vocês estão no caminho certo, ele já cumpriu parte de sua missão. A outra parte se cumpre no dia a dia — no colo oferecido, na rotina construída, na paciência renovada a cada manhã. E, nessa caminhada, contar com apoio especializado faz toda a diferença.

Agende sua consulta de orientação

Agende uma consulta de orientação online para Doulagem de Adoção via WhatsApp.

SOS SHANTALA · Salvador/BA · Atendimento online para todo o Brasil