



COMO COMUNICAR A MORTE PARA CRIANÇAS E AJUDÁ-LAS A LIDAR COM O LUTOⁱ

O QUE É LUTO?

Luto é o nome dado às emoções dolorosas que sentimos quando alguém que amamos, ou temos uma conexão, morre. Esse sentimento difere bastante, mas acontece com todos nós, por causa do amor que sentimos por outras pessoas. É o forte sentido de conexão com os outros que permite que os humanos sobrevivam. É por isso que nos sentimos mal quando nos separamos das pessoas que amamos, e o motivo pelo qual a separação permanente devido à morte causa uma grande dor.

Também podemos ficar de luto por outras perdas: a separação de amigos e família, de nossos animais de estimação ou de nossas casas; perder acesso a lugares familiares como a escola, o trabalho e locais de devoção. E podemos ficar de luto por perdas intangíveis, como: nosso senso de segurança, nossas esperanças e nossa confiança no futuro.

Este folheto foi elaborado para ajudar você a entender como é a experiência de crianças de idades diferentes em relação à perda e luto; como conversar com elas sobre isso, e como ajudá-las a enfrentar a morte de uma pessoa querida durante a pandemia.

AS CRIANÇAS FICAM DE LUTO?

Sim, mas suas reações à morte vão variar muito de acordo com a idade, suas experiências passadas, sua personalidade e a maneira que a vida e morte são percebidas em suas culturas. As notas seguintes mostram como o entendimento e a reação das crianças mudam conforme à suas idades. É apenas uma guia geral, já que crianças que testemunharam a morte e tiveram mais perdas em uma idade mais jovem entenderão melhor.

0 a 2 anos

Qualquer separação prolongada de uma pessoa querida é dolorosa para uma criança pequena, e é mais provável que elas chorem, fiquem introvertidas ou bravas. Elas não conseguem entender que a morte é definitiva, e quanto mais longa é a separação, maior é a angústia. É provável que fiquem exigentes e carentes com os outros cuidadores.

3 a 5 anos

As crianças pequenas ainda não entendem que a morte é definitiva e podem perguntar repetidamente se a pessoa amada vai voltar. Elas começam a entender explicações simples, como: *“Mamãe não consegue mais respirar, conversar ou se mover”*. Elas também podem ter ‘pensamentos mágicos’. Ou seja, elas poderiam crer que a causa da morte foi alguma coisa que elas fizeram, por exemplo: *“Papai não vai voltar porque eu fui desobediente”*. Talvez elas se comportem como crianças mais novas, recusando-se a se separar dos cuidadores sobreviventes, ou sujando-se e fazendo xixi na calça. Por outro lado, algumas crianças podem continuar seguindo em frente como se nada tivesse acontecido, e parecem não se importar.

6 a 11 anos

As crianças começam a entender que a morte é para sempre, que a pessoa amada não pode voltar, e isso pode acontecer com qualquer um, então talvez elas pensem que outros membros da família ou amigos vão morrer também. As crianças mais novas ainda podem ter pensamentos mágicos, mas elas têm mais curiosidade sobre causa e efeito, fazendo perguntas concretas como “*o que aconteceu com o corpo da Vovó?*”. Elas querem entender o que aconteceu e podem mostrar preocupação com os outros. Dores físicas, assim como a raiva, são muito comuns. A raiva pode ser direcionada à pessoa amada que morreu e/ou a você. Pode ser expressa através de comportamento desafiador. Em algumas culturas, os meninos podem já estar aprendendo a esconder seus sentimentos.

12 - Adolescência

Os adolescentes entendem que a morte é irreversível e acontece com todo mundo, inclusive com eles mesmos. Eles têm interesse em entender por que as coisas acontecem, mostram interesse crescente em ideias abstratas como justiça e injustiça e são sensíveis às inconsistências em qualquer informação dada. Nessa idade, eles estão em conflito com coisas como tornar-se uma pessoa independente que está construindo amizades com seus amigos, enquanto ainda querem ficar perto dos membros da família que amam. As amizades são muito importantes, e a separação e perda dos amigos também vão afetá-los. Suas reações variam bastante, desde “pareço não me importar” até raiva ou tristeza extremas, falta de concentração e perda de interesse pelas atividades diárias. Eles também se sentem culpados, ou sentem que não fizeram suficiente. Após a morte do pai ou mãe, alguns adolescentes sentem-se muito responsáveis e querem assumir o papel de adulto na família.

EU DEVO CONTAR PARA MEUS FILHOS QUANDO ALGUÉM QUE ELES AMAM MORREU?

Sim. Não esconda ou adie a verdade.

É natural querer proteger as crianças do sofrimento, mas mesmo as crianças pequenas perceberão que algo incomum está acontecendo, que a família está preocupada ou perturbada, que as rotinas normais mudaram e as pessoas estão se comportando de maneira diferente. Parentes e amigos podem ter morrido em casa ou nas proximidades e eles não têm permissão para visita-las. As pessoas podem ter ido ao hospital e não ter voltado mais.

Não entender o que está acontecendo causa mais sofrimento. O que a criança está imaginando pode ser pior que a realidade, e elas talvez culpem a si mesmas por situações que estão além do seu controle.

Além disso, se mentiras são contadas para proteger as crianças e elas descobrem a verdade mais tarde, por outra pessoa, elas perderão a confiança em quem mentiu.

Todas as crianças, incluindo aquelas com deficiências físicas e mentais, precisam de explicações claras, honestas e consistentes, apropriadas às suas idades e habilidades de compreensão, para que elas possam aceitar a realidade da perda.

Contar a verdade às crianças aumenta a confiança em você e as ajuda a lidar melhor com a perda.

QUAL É A MELHOR MANEIRA DE CONTAR AOS MEUS FILHOS?

Tente encontrar um lugar seguro e calmo, aonde quer que você esteja morando. Se você está compartilhando o local de moradia com muitas outras pessoas, peça a elas que concedam um pouco de espaço para você, enquanto conversa com seus filhos.

Fique confortável e repense o que você vai falar. É provável que as crianças façam perguntas difíceis, e que tanto você quanto elas sintam-se angustiados. Isso é natural. Se você tem filhos com idades muito diferentes, talvez queira contar para eles separadamente, se possível. As crianças mais velhas farão mais perguntas, enquanto as mais novas ficarão distraídas. Peça para outros adultos, membros da família ou amigos, para cuidarem das crianças mais novas enquanto você fala com as mais velhas.

Peça para as crianças se sentarem com você. Se for uma criança pequena que tenha um objeto, brinquedo ou chupeta favorita e que goste de carregar consigo, permita que ela o faça. Fale devagar e pare com frequência, para que elas tenham tempo de entender, e para você ter tempo de organizar seus próprios sentimentos.

Comece perguntando às crianças o que elas já sabem, ou o que elas acham que aconteceu.

Então explique o que realmente aconteceu, usando palavras apropriadas para a idade da criança. Use as palavras que sua família utiliza para “morte”, e não use frases como “Vovô está em outro país”, ou “foi embora para longe”, “foi dormir” ou “está nas nuvens”, já que tais frases irão confundir as crianças mais novas e fazê-las pensar que a pessoa pode voltar.

Para crianças mais novas, você terá que explicar, em termos concretos, o que a morte significa. Por exemplo: *“Eu sinto muito, mas o corpo e a mente do Papai pararam totalmente de funcionar. Ele não consegue mais se mexer, respirar, pensar ou sentir qualquer coisa. Ele não consegue conversar, comer ou brincar com você e ele não vai conseguir fazer tudo isso de novo.”*

Você terá que dar tempo para as crianças absorverem essa informação. As crianças mais novas podem reagir a isso brincando normalmente e aparentando não escutar. Seja paciente e aguarde até conseguir com que elas prestem atenção. Também esteja preparado para ouvir repetidamente as mesmas perguntas das crianças mais novas, tanto no momento da conversa quanto nos dias e semanas após.

Crianças curiosas podem querer informações concretas como *“onde está o corpo e o que vai acontecer com ele?”*

Crianças mais velhas vão querer ouvir mais detalhes e fazer perguntas abstratas, como *“por que isso aconteceu conosco?”* Dê respostas honestas e, quando não souber a resposta, seja sincero.

Pode ser que algumas crianças fiquem chocadas e se recusem a acreditar em você. Elas podem ficar com raiva e gritar com você. Fique calmo. Explique que você entende, e não quiseram acreditar-lo você mesmo. Mas que, infelizmente, é verdade.

Verifique se há pensamentos mágicos. Algumas crianças vão ficar preocupadas e pensar que disseram ou fizeram algo que causou a morte. Crianças de todas as idades podem se sentir culpadas, particularmente porque o Coronavírus é contagioso (pode ser espalhado de pessoa para pessoa), e elas talvez pensem que causaram a doença ou morte de alguém. Então, verifique se elas se sentem responsáveis de alguma maneira. Você pode perguntar: *“Você está preocupado que o Papai não vai voltar por causa de alguma coisa que você disse ou fez?”* Explique o que aconteceu de forma simples e assegure que elas não se sintam culpadas. *“Você não fez nada de errado. Foi um germe que fez Papai ficar doente e parar de respirar. Ele poderia ter pegado em qualquer lugar. Não havia nada que alguém pudesse fazer, e ninguém é culpado.”*

As crianças podem se preocupar com o fato de que você e outras pessoas vão morrer, e que elas podem ficar doentes também. Explique todas as coisas que vocês, como família, estão fazendo para que todos fiquem seguros: lavar as mãos, manter o máximo possível de distância física dos outros. Você não deve prometer que ninguém irá morrer. Todos morrem em algum momento. Você pode assegurar que sempre haverá alguém para cuidar delas.

Pergunte diretamente às crianças se elas têm outros questionamentos, ou se há alguma outra coisa as preocupando ou assustando. Explique que compartilhar sentimentos, medos e preocupações pode ajudar, e que você está aqui para ouvi-las, responder perguntas e confortá-las em qualquer momento.

ESTÁ BEM SE EU MOSTRAR PARA OS MEUS FILHOS OS MEUS PRÓPRIOS SENTIMENTOS SOBRE A PERDA?

Esta será uma tarefa difícil e é provável que produza sentimentos profundos em você. Tente se preparar antes de conversar com elas, para que você não fique completamente exausto. Mas não se preocupe com o fato de seus filhos verem você triste e chorando. Conte a eles como você está se sentindo. Explique que não há nada de errado em mostrar seus sentimentos e contá-los para outras pessoas. Isso vai ajudar as crianças a mostrar e dar nome a seus próprios sentimentos.

COMO MEUS FILHOS PODEM REAGIR?

Não há uma maneira ‘correta’ de ficar de luto. Não há uma ordem ou ‘fases’ fixas no qual emoções diferentes ou comportamentos ‘deveriam’ aparecer. As emoções das crianças irão variar drasticamente dependendo da idade, seus temperamentos próprios, seus relacionamentos com a pessoa falecida, a maneira como a pessoa morreu, como a família está reagindo, e a cultura e sociedade nas quais estão inseridas.

É provável que você veja mudanças em:

Sentimentos: elas podem se sentir tristes, bravas, anestesiadas, aterrorizadas, solitárias, culpadas, irritadas, preocupadas, confusas e nostálgicas. Elas podem ter mais de um sentimento ao mesmo tempo, ou não sentir e demonstrar nada durante longos períodos e, de repente, se sentirem sobrecarregadas com emoções diferentes.

Pensamentos: elas podem perceber que estão constantemente pensando sobre o que aconteceu, revendo cada detalhe dos mesmos eventos. Podem ver que pensamentos ou imagens desconfortáveis ou assustadoras aparecem de repente, sem aviso prévio. Podem pensar sobre o futuro e o que vai acontecer. Podem ficar esquecidas e distraídas. Podem achar difícil se concentrar e prestar atenção em tarefas normais, como trabalhos de escola. Também podem ter pensamentos e imagens e pensamentos confortantes e memórias felizes.

Comportamento: as crianças podem ficar apáticas e sem vontade de fazer nada. Elas podem se recolher e se isolar. Ou podem continuar suas atividades normais como se nada de incomum tivesse acontecido. Elas podem se comportar mal: entrar em brigas físicas e verbais, serem desobedientes e deliberadamente provocantes. Podem se comportar como uma criança muito mais nova: chupar o dedo, fazer xixi na cama, pedir que você fique sempre perto. Podem fazer encenações repetitivas de experiências perturbadoras, por exemplo: “Papai está indo para o hospital.”

Estado físico: As crianças, com frequência, têm menos apetite e dificuldade para dormir. Podem ter pesadelos. Podem sofrer com dores sem explicação.

Todas essas reações variam bastante, de criança para criança, ou até mesmo para uma mesma criança ao longo do tempo. Às vezes, mudam rapidamente durante o dia. Em certo ponto a criança pode estar ocupada fazendo suas atividades normais, e logo depois estar chorando ou ficar muito brava. Isso pode acontecer de forma repetida.

Quando as circunstâncias da vida são desafiadoras, o luto pode permanecer por um longo período. Também pode voltar sem ser anunciado, meses após a criança parecer ter esquecido ou se ter recuperado. Isso pode ser provocado por um lembrete, como um aniversário, uma atividade que a criança fazia com a pessoa falecida ou uma música que ambos gostavam.

Todas essas reações são naturais. Entretanto, em um número muito pequeno de crianças, as reações podem ser intensas e prolongadas, e perturbarem a vida cotidiana. Ocasionalmente, a criança pode expressar pensamentos suicidas ou comportamentos que prejudicam ela mesma e os outros. Nesses casos, não hesite em procurar ajuda extra de um profissional da saúde na sua comunidade.

COMO EU POSSO AJUDAR MEUS FILHOS A ENFRENTAREM O LUTO?

Uma das maneiras mais importantes para todos nós, adultos e crianças, aceitarmos o fato de perder uma pessoa amada é através do **luto**. Embora culturas e religiões diversas pratiquem o luto de maneiras diferentes, todos os processos incluem a aceitação da morte, celebração e significado da vida da pessoa falecida, despedidas e atenção contínua à pessoa, ao mesmo tempo em que encontram maneiras de seguir em frente e começar de novo.

Famílias diferentes terão crenças espirituais e práticas culturais diferentes. Se você tem uma comunidade de fé, talvez seja útil conectar-se a um líder espiritual (pelo telefone, se for possível, ou mantendo a distância social apropriada) que possa ajudar você a explicar sobre a morte, e confortar você e seus filhos.

Em épocas normais, é útil permitir que as crianças se envolvam nesses processos, da maneira que acharem confortável, incluindo a participação em funerais, se elas desejarem. A prática do luto permite que as crianças aceitem o fato de que a morte aconteceu, digam adeus, celebrem a vida da pessoa amada, percebam sua significância perante os outros e se sintam mais conectadas tanto com a pessoa que morreu, quanto com os amigos e família que permanecem. Se as crianças conseguem praticar o luto, isso ajuda no processo de enfrentamento de sentimentos mais difíceis, sintomas somáticos e comportamentos desafiadores. É muito importante dar tempo suficiente para praticar o luto e não tentar apressar o processo, mesmo durante épocas difíceis.

COMO A EPIDEMIA DO CORONAVÍRUS PODE AFETAR O LUTO NORMAL?

Neste momento, devido aos esforços para controlar a propagação do vírus, pode haver inúmeros problemas que dificultam as práticas normais de luto:

- Sua pessoa querida pode ter ficado sozinho ou com estranhos no hospital, e você e seus filhos talvez não tenham conseguido vê-lo antes de morrer para se despedirem.
- O corpo pode ter sido recolhido, se a morte ocorreu em casa, e não estar disponível para um enterro ou funeral normal.
- O tratamento tradicional do corpo após a morte, como a limpeza e enterro dentro de um determinado período, podem não ser possíveis.
- Alguns corpos podem ser deixados desacompanhados por longos períodos, ou enterrados em covas comunitárias.
- Seus amigos e família podem estar ocupados com suas próprias perdas, e incapazes de apoiar você, seja emocionalmente ou de maneira prática. Você pode querer não sobrecarregar os outros. Da mesma maneira, os amigos de seus filhos também podem não estar disponíveis para apoiá-los.
- As rotinas ou atividades normais da escola ou recreação, que podem distrair e animar um pouco as crianças, não estão disponíveis.
- Não é dada à sua perda a importância que ela merece, porque é uma das muitas que estão ocorrendo ao mesmo tempo na comunidade. Parece ser apenas um 'número' mais, mas para você e sua família é um indivíduo com personalidade e uma história, alguém que você amou e que teve importância.

O QUE PODEMOS FAZER PARA AJUDAR AS CRIANÇAS E NÓS MESMOS A CELEBRAR NOSSOS ENTES QUERIDOS?

Encontre uma maneira de fazer uma celebração no lugar em que está, sem o corpo. Tire um tempo para planejar e faça uma cerimônia envolvendo orações ou rituais que são importantes para você. Use a cerimônia para celebrar e mostrar o quão importante aquela pessoa era para você. Encontre maneiras para que seus filhos se sintam conectados à pessoa falecida, mostrem seu amor e a importância da pessoa na vida da criança. As crianças talvez queiram fazer um desenho, ler um poema ou alguma coisa que eles tenham escrito sobre a pessoa, ou fazer e cantar uma música. Por exemplo, pergunte à criança: *“há alguma brincadeira simples, uma refeição, uma música ou livro que nós poderíamos compartilhar para honrar o Vovô? Você acha que o Vovô gostava de quê?”* Este tipo de atividade pode ser repetido em datas significativas, como o aniversário da pessoa falecida.

Se você participa de uma comunidade de fé, seus líderes espirituais talvez consigam ajudar você a organizar uma comemoração e rituais apropriados, para garantir que a pessoa amada tenha um funeral.

Reserve um pequeno lugar na sua casa aonde a família possa parar e lembrar da pessoa querida. Coloque uma foto na parede e/ou objetos na casa que lembrem da pessoa. É importante que este lugar não seja grande e domine a área de convivência, mas que seja pequeno, onde as pessoas possam ir para lembrar e refletir. Essas medidas são temporárias e você pode explicar para seus filhos que, após as restrições serem retiradas, você vai poder fazer um memorial apropriado e reunir as pessoas para lembrar da pessoa amada.

Quando o pai ou a mãe morrem, muitas crianças sonham e conversam com eles frequentemente. Elas sentem que elas estão observando-as e mantêm objetos associados com eles. Isso é natural e pode trazer conforto para a criança. Ajude a criança a criar uma ‘caixa da memória’, onde ela possa colocar pequenos itens que lembrem a pessoa que morreu. Esses itens podem ser fotografias ou objetos, como botões de uma jaqueta favorita, pingentes ou rosários. Ou auxilie a criança a montar um álbum de recortes, para contar histórias e colocar fotos de momentos felizes que elas recordam.

QUAIS SÃO AS COISAS MAIS IMPORTANTES A SEREM FEITAS PARA QUE MEUS FILHOS SE SINTAM BEM E SE PROTEJA SUA SAÚDE MENTAL?

A perda de um parente amado pode ser muito inquietante para uma criança, especialmente se vem acompanhada da perda das estruturas e rotinas da vida cotidiana. Felizmente, há muitas coisas que a família sobrevivente pode fazer para proteger a saúde mental de seus filhos.

As coisas mais importantes a fazer são assegurar que:

- A criança recebe amor e cuidado consistente, seja de você, pai ou mãe, um parente ou cuidador, que ela confie e conheça bem.
- Crianças pequenas sentem-se seguras através de contato físico amoroso, cantar músicas, dar abraços, etc.
- As estruturas e rotinas normais da vida sejam mantidas tanto quanto for possível. Então, mesmo confinados em um espaço limitado, é importante ter um padrão regular, alocando tempo e tarefas para atividades como limpeza do espaço, fazer a lição de casa, exercitar-se e ter tempo para brincar.
- Comportamentos desafiadores e/ou regressivos são entendidos, e as respostas não são punitivas.
- Outras crianças que participem da vida da criança, na escola ou círculos de amizade, sejam informadas (através dos professores ou pais) sobre o que aconteceu, para que elas possam apoiar a criança quando ela retornar para a escola.

- As crianças tenham a oportunidade de ajudar você, mas não sejam pressionadas a assumir papéis de adulto e responsabilidades além da sua capacidade.
- Você cuide de sua própria saúde física e bem-estar mental. Você também está de luto. Pode ser difícil dar apoio a seus filhos ao mesmo tempo em que lida com seus próprios sentimentos, especialmente estando em confinamento. Por isso é importante ter tempo para cuidar de si mesmo. Você não vai conseguir ajudar seus filhos se não estiver bem. É vital que você durma suficiente, coma apropriadamente, exercite-se, tire um tempo para relaxar (por exemplo, escutar música) e tenha alguém que possa lhe dar apoio emocional. Tente evitar práticas prejudiciais como consumo excessivo de álcool e tabaco.

¹ Este folheto foi preparado por Lynne Jones para a Rede de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (MHPSS, na sigla em inglês), a pedido da Área de Responsabilidade de Proteção à Criança.

Contatos para perguntas:

- Koen Sevenants, ksevenants@unicef.org
- Lynne Jones, lynnemyfanwy@gmail.com
- Leslie Snider, les@redbarnet.dk

Partes dos materiais deste folheto foram retirados das seguintes fontes:

Lynne Jones, Luto e perda em famílias deslocadas e refugiadas, em *Saúde Mental de Crianças, Adolescentes e Famílias Refugiadas*, eds. S. Song and P. Ventevogel, Springer, 2020, (no prelo)

K. Sevenants, L. Snider, E.S. Akasha, *Considerações fundamentais para informar às crianças que um ente querido tem infecção decorrente de Derivação Ventricular Externa (EVD, na sigla em inglês), ou faleceu*, Área de Responsabilidade de Proteção à Criança, Colaboração do Centro Psicossocial da IFRC e Rede de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (MHPSS, na sigla em inglês), Dezembro de 2019.

Irish Hospice Foundation: *Ajudando as crianças em luto no período de restrições da COVID-19*, Março de 2020
<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/>

L. Dalton, E. Rapa, et. al. *Como contar às crianças sobre a morte de alguém*, Março de 2020, <https://thelancet.com/series/communicating-with-children>
