

Autor: Ana Sofia Pires; Ana Vera Costa; Sandra Borges, Graça Mendes

Última atualização: 2020/06/27

Palavras-chave: Luto; atitude perante a morte; criança; criança (pré-escolar); adolescente

Resumo

Quando a criança é exposta a um luto por morte, reage de forma diferente do adulto, dependendo da fase do desenvolvimento em que se encontra. As explicações sobre a morte devem ser adaptadas à idade e desenvolvimento da criança, preferindo um discurso o mais concreto possível, e evitando explicações complexas e abstratas, sujeitas a interpretação subjetiva.

É importante prestar atenção aos sentimentos de luto e pesar dos adultos, e partilhá-los com as crianças. É comum o adulto, na sua própria vivência emocional, ter dificuldades em lidar com os sentimentos de perda expressos pela criança. Deve-se dizer a verdade acerca da morte, de forma apropriada ao desenvolvimento das crianças, encorajá-las a expressar emoções e dar tempo para lidar com a perda, sem tentar protegê-las em demasia da realidade inevitável da morte.

Como ajudar uma criança a lidar com a morte

O significado de morte tem um caráter evolutivo.

Para uma criança com **menos de 5 anos**, a morte é uma **ausência temporária e reversível**. Nesta fase do desenvolvimento a morte é personificada por seres inanimados (consequência da ação de uma entidade externa). As crianças demonstram **medo de a ter causado**, associando-a a punição por instintos agressivos. Revoltam-se pela pessoa perdida não voltar e sentem medo face ao abandono.

Entre os **6-9 anos**, as crianças mantêm dificuldade em aceitar a universalidade da morte e que esta possa acontecer ao próprio ou a alguém conhecido.

Com as operações concretas adquiridas, há a noção de **irreversibilidade, não funcionalidade** (cessação das funções vitais) e **causalidade** (por oposição à aleatoriedade), associada sobretudo à velhice. Mostram consciência da impossibilidade de controlo sobre a morte.

Aos **9/10 anos** as crianças adquirem um **conceito maduro de morte**, a noção da morte como **universal e inevitável**, adquirindo a noção de que esta poderá ocorrer a alguém significativo, mostrando receio face à segurança dos outros.

Na **pré-adolescência** com o pensamento operatório formal, a explicação para o conceito da morte é **fisiológico e de ordem teológica**. Mais cedo ou mais tarde os pré-adolescentes podem questionar-se sobre a sua própria morte.

Como explicar a morte à criança?

A mensagem e a forma de a transmitir devem ser **adequadas a cada criança**, em função da idade, do seu desenvolvimento e da aquisição do conceito de morte. No entanto há recomendações gerais que podem ajudar:

Quando a morte atinge alguém da família ou um animal de estimação, a criança deverá ser incentivada a **expressar os seus sentimentos e ser apoiada na sua vivência emocional**.

Podemos ficar tristes e zangados perante a morte. Por vezes, no início, é difícil de acreditar que é verdade. Chorar é normal pois é forma de expressar tristeza e saudade. Mensagens "não chores?", "agora tens de ser forte e corajoso?", inibem o reconhecimento e a expressão emocional.

Cuidar da criança no luto implica cuidar do adulto enlutado. Geralmente, membros da família podem ficar tão abalados que não conseguem lidar com as emoções das crianças. Ouvir e responder às perguntas da criança é uma tarefa difícil. Muitas vezes, há a crença de que é necessário poupar crianças do sofrimento que está além do seu nível de entendimento. As tentativas de ocultar sentimentos dolorosos potenciam a sensação de isolamento e abandono. É importante que **sentimentos de tristeza possam ser partilhados** com as crianças.

O impacto da perda na criança pequena está muito associada às alterações nas suas rotinas (que deverão ser mantidas), assim como a presença de figuras disponíveis e sensíveis às suas necessidades. As crianças necessitam de **consistência, segurança e previsibilidade** da parte do outro cuidador.

É importante que se **explique a morte e a causa**. As crianças precisam de ser asseguradas que **não são responsáveis pela morte**: maus comportamentos, frases ou pensamentos não resultam em morte de alguém. **A morte faz parte do ciclo natural da vida**: todas as plantas e animais, incluindo pessoas, nascem, crescem e morrem. Quando uma pessoa morre, esta não volta a viver, o seu corpo já não vê, não ouve ou respira, não se mexe; deixa de ter vida. Por mais que se queira ou deseje, não conseguimos trazer de volta pessoas que morreram. As pessoas morrem quando estão muito velhas mas também podem morrer num acidente, desastre, ou quando têm uma doença muito grave.

Após a morte costumamos **despedir-nos**. Para isso, fazemos um **funeral**, onde se reúnem pessoas conhecidas e familiares; nesses momentos partilha-se a tristeza e outros sentimentos de perda, assim como boas memórias do tempo passado junto. **As crianças precisam de ser envolvidas e valorizadas** na tomada de decisão, na participação nos rituais fúnebres e outros rituais familiares (p.e. ida ao cemitério). Se a criança não quiser participar no funeral não deverá ser obrigada, mas dando-lhe um outro plano de honrar a pessoa falecida (p.e. acender uma vela, fazer um livro de recordações).

As **crenças espirituais** são importantes para dar sentido à experiência da perda, enquadradas nas experiências individuais, familiares e comunitárias, e no contexto social e cultural. No entanto, **não se deve mentir à criança nem negar a realidade da perda**. Devem dar-se explicações o mais concretas possível, tendo em conta a compreensão da criança.

Deve haver espaço para a criança colocar as suas questões que devem ser ouvidas e respondidas com honestidade. Os pais podem responder relativamente ao que sabem, podem partilhar sentimentos relacionados com a morte e perda, receios e desconhecimento em relação a questões depois da morte. É necessário haver coerência na narrativa sobre causas e circunstâncias da morte.

Conclusão

A vivência da morte varia com o desenvolvimento.

Apesar de difícil, pelo abalo emocional, a partilha do sofrimento e expressão emocional com crianças é importante para o seu processo de luto e o de toda a família.

Referências recomendadas

- [American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Grief and Children. June 2018](#)
- [American academy of Pediatric. Healthy Children. Powered by pediatricians. Trusted by parents. How Children Understand Death & What You Should Say](#)
- [American academy of Pediatric. Healthy Children. Powered by pediatricians. Trusted by parents. Grieving: What?s Normal & When to Worry](#)
- [National Association of School Psychologists Helping Children Cope with Loss, Death, and Grief: Tips for Teachers and Parents](#)
- [National Child Traumatic Stress Network \(NCTSN\). Effects of Traumatic Grief](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ****

[Ana Sofia Pires](#) • [Ana Vera Costa](#) • [Sandra Borges](#) • [Sara Melo](#) • [Graça Mendes](#)