

## FASES DO LUTO



A forma como a criança reage perante a morte (conceito abstracto e que corresponde a grandes fantasias emocionais) não é muito distinta da forma como lida com outras perdas, a intensidade é que pode diferir bastante. Apesar de não serem rígidas, e de cada criança ou mesmo um adulto ser “um mundo”, é possível, de uma forma geral, verificar-se a existência de fases distintas na forma como se lida com o luto:

1) **Choque** — conjunto das reacções iniciais face ao conhecimento da perda do objecto significativo. O tipo de reacções varia muito de criança para criança, pelo que será de esperar o mais variado tipo de comportamentos;

2) **Protesto/Negação** — a criança sente dúvidas e dificuldades em aceitar a perda. De forma inconsciente, este mecanismo de defesa faz com que a criança não encarar ou procure não encarar o sucedido;

3) **Desorganização/Depressão** — A situação começa a encarar-se como irreal e irreversível. A criança sente-se frequentemente triste, poderá possuir sentimentos de culpa (principalmente se tiver menos de 6 anos), ansiedade, medo e isolamento. O seu dia-a-dia poderá ser caracterizado por alterações rápidas de humor, bem como pela existência de comportamentos agressivos.

4) **Reorganização/Aceitação** — após a dor da perda, a criança começa aos poucos a ajustar-se às mudanças que se sucederam na sua vida. Verifica-se um reajustamento na sua vida, no qual de certa forma aprende a lidar com a dor, mas não a viver para ela.

O velório e o funeral possuem um papel fundamental no modo como a pessoa se despede de alguém, e inicia o seu processo de luto. Este é um momento que ajuda à consciencialização de que uma pessoa morreu e permite que, nestes primeiros momentos de luto, uma pessoa se sinta apoiada e acompanhada na sua dor, e na despedida de quem ama. É importante que a criança seja envolvida na tomada de decisão de assistir ou não ao funeral, bem como a de ver o morto ou não (salvaguardando sempre que o defunto não esteja em condições capaz de chocar a criança). O desejo da criança terá de ser sempre um factor a ter em consideração no momento da tomada de decisão, sendo fundamental aceitar a sua vontade e apoiá-la. É, também, muito importante ter em conta a maturidade da criança.

A morte, a perda de alguém que se ama e o período de luto correspondem a um dos processos mais difíceis, mas também mais naturais da vida humana.



Saber mais...

Reichlin, G. & Winkler, C. (2010). O guia de bolso para pais. *Editorial Bizâncio*.

Em Junho... “O papel das emoções na aprendizagem”



## LUTO NA INFÂNCIA

“Como explicar a morte às crianças”



Gabinete de Apoio Psicológico  
(GAP)

Projeto “O mundo das crianças”

Tel.: 231 416 085  
Email: gap@cspo.pt  
www.cspo.pt

## “Como explicar a morte às crianças?”



O ser humano é treinado desde a infância para não perder e, ao invés de se trabalharem também as perdas, porque estas também fazem parte da vida (continuamente no nosso dia a dia perdemos e ganhamos), acabamos apenas por incentivar as crianças a ganhar e a acumular ganhos.

Os pais protegem os filhos das frustrações, contudo perder é fundamental para entender que na vida nada é permanente. Na infância, perdemos jogos, objectos e até pessoas (habitualmente os avós). Deste modo, a preparação para encarar a morte de forma menos traumática é possível e começa mesmo na infância.

Facilmente um pai ou um educador, ao observar uma criança a brincar, verifica o elevado número de vezes que o tema morte surge nas suas fantasias e brincadeiras. Esta é uma questão que, muito precocemente, causa curiosidade, interesse e medo às crianças, que a procuram explorar através da melhor ferramenta que possuem para conhecer o mundo: o brincar.

A perda e o luto a ela associado, é uma experiência quase inevitável no percurso de vida de uma pessoa. Para uma criança, a perda de uma pessoa significativa é quase sempre caracterizada de um turbilhão de sentimentos, para os quais não possui os mecanismos que permitam lidar com eles de forma eficaz, e muito menos entendê-los. Daí a importância dos adultos que a acompanham e estão consigo nestes momentos difíceis. Os pais, os familiares, os educadores, os professores e outras pessoas próximas podem ajudar, não só nos momentos próximos à causa da dor, mas em todo o processo de luto pelo qual a criança terá que passar.

## A Notícia



- Não existe um guião do modo correcto de transmitir a notícia da perda a uma criança. Será sempre uma situação que requer flexibilidade, o uso da calma e muita paciência. Prepare-se para ter que repetir, ou explicar de forma diferente, pois o que foi dito poderá ser questionado pela criança, ou até mesmo necessitar de aprofundar mais detalhadamente do que estava à espera, se a criança assim o solicitar.

- Há falta das palavras corretas para transmitir a notícia, pode-se procurar as melhores condições para o realizar. É aconselhável que quem fale com a criança lhe seja próxima (por exemplo, no caso da morte de um pai, poderá ser aconselhável a mãe falar com a criança). Mais do que palavras, conta que o que é dito o seja com amor, e esse amor sente-se junto das pessoas que nos são mais próximas.

- É fundamental que a criança se sinta apoiada e acompanhada pelos que mais ama. Abraços, beijos, mimos, quando sentidos e aceites pela criança, serão sempre bem-vindos.

- A forma como se conta a notícia dependerá, também, da criança, da sua idade, da maturidade e das questões que coloca.

- Aconselha-se a utilização de uma abordagem direta, sincera e honesta. Mentir, ocultar ou utilizar eufemismos para a morte não é recomendado. A criança insegura com tudo o que se está a passar, só poderá ser prejudicada pela desconfiança que resulta da descoberta de uma mentira por parte de quem ela ama e lhe deveria transmitir segurança. Mais cedo ou mais tarde a criança saberá a verdade dos factos e poderá sentir-se traída.

- Para além do adulto falar, é importante dar espaço à criança para que ela fale, se manifeste, e sinta que tem quem a oiça e a acompanhe na sua dor.



- A forma pela qual a criança agirá diante da morte é particular de cada uma. A duração e intensidade dos sentimentos dependerá tanto da sua personalidade como do seu vínculo afetivo com a pessoa falecida. Não falar da dor não significa não a sentir, e muitas vezes as crianças podem estar a sofrer e não lidar com a perda de modo saudável. Para que isso aconteça é necessário que a criança vivencie sentimentos de luto. Sentir-se triste, num momento em que lida com uma perda significativa, é natural, além de terapêutico. É preciso encarar a tristeza e a dor como parte integrante de todo o processo ligado à experiência da perda. As crianças devem ser encorajadas a falar sobre o que estão a sentir (sem muita pressão) para conseguirem elaborar as emoções, impedindo que o luto se mantenha indefinidamente.

- O facto de os adultos partilharem com os mais novos os seus sentimentos, a sua tristeza, o choro, permite-lhes sentirem-se mais confortáveis com o que sentem, e em partilhá-los com quem os rodeia, evitando-se assim o esconder os sentimentos. O chorar e as tristezas são salutares e são o primeiro passo para lidar e recuperar a dor.

