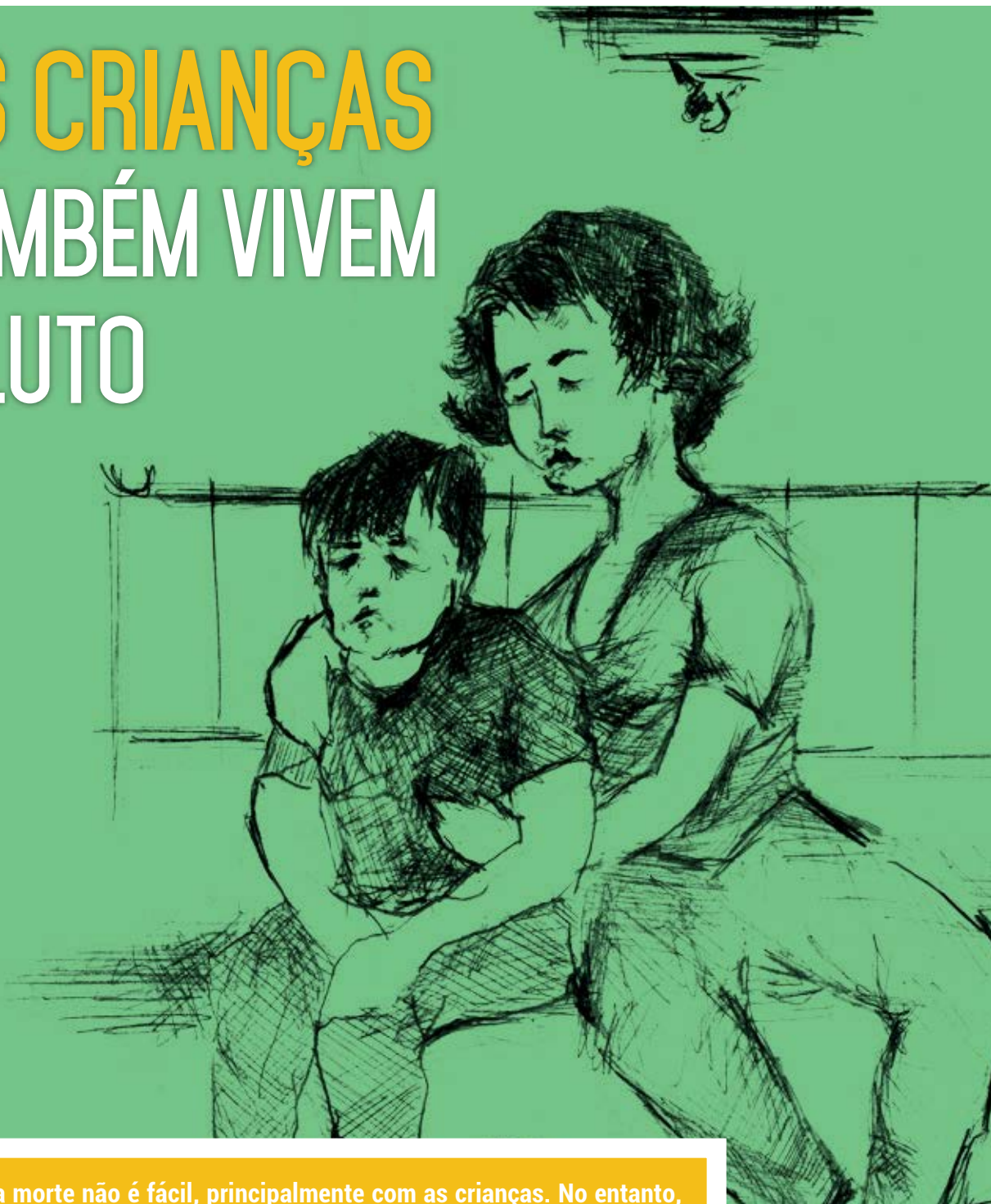


AS CRIANÇAS TAMBÉM VIVEM O LUTO



Falar sobre a morte não é fácil, principalmente com as crianças. No entanto, é determinante para um processo de luto sem incidentes e repercussões graves como a depressão, que marcam para sempre um percurso de vida. É no seio da família, com simplicidade, clareza, amor e carinho, que a criança deve ser apoiada nesta importante etapa. Nesta edição da *Newsletter i-nova*, abordamos as principais dúvidas que podem surgir nesta matéria, que são respondidas pelos especialistas.

ORIENTADOS PARA O APOIO AO LUTO

Para melhor responder às necessidades formativas de profissionais e famílias, a Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) reorganizou a sua rede de formadores. Neste contexto, três novos profissionais passam a integrar a equipa da Grande Lisboa, mantendo-se um profissional no Norte e Centro e um no Sul.

A equipa está neste momento a trabalhar na construção de novos programas formativos, com novos conteúdos programáticos, mais direcionados para as necessidades demonstradas pelos formandos ao longo das sessões e na avaliação final que fazem das mesmas. O apoio ao luto continua, assim, a ser uma aposta da APPSF, mas irá mais além do modelo formativo conhecido até aqui.

A exemplo do debate realizado no final do ano passado, na Paróquia do Parque das Nações, em Lisboa, sobre o luto na terceira idade, e decorrente do sucesso desta iniciativa, vamos replicar o modelo noutros locais e com outras temáticas. Entre as quais estará certamente a abordada nesta *newsletter* – o luto na criança –, tema que, tal como o luto na terceira idade, figura na obra *Guia Prático de Apoio ao Luto*, que a APPSF em boa hora construiu com o patrocínio da Servilusa. Tal como refere a obra, se falar sobre a morte e o luto é ainda delicado e, muitas vezes, evitado, quando o enlutado é uma criança, lidar com a situação chega a ser angustiante.

Como temos testemunhado nas formações, mas também em momentos mais informais ou através de contactos que recebemos de formandos e instituições, as dúvidas são frequentes e incluem: Qual a melhor forma de falar sobre a morte de um ente querido com uma criança? Qual deve ser o nível de permissão ou incentivo, por parte da família, da participação da criança nas cerimónias fúnebres? Como acompanhar a criança durante o processo de luto? Nas próximas páginas, com a ajuda de especialistas, tentamos responder a estas e a outras questões, cientes de que não há fórmulas ou métodos considerados universais.

Espelho da postura da APPSF, a abordagem a este tema nesta *newsletter*, no *Guia Prático de Apoio ao Luto*, ou no ciclo de debates que promovemos agora pelo país, não tem por base a defesa de uma verdade absoluta, mas, pelo contrário, apenas sugestões validadas cientificamente que pretendem apoiar profissionais e famílias no tema delicado do luto em todas as suas dimensões.



**PAULO MONIZ
CARREIRA**

Presidente da APPSF

O LUTO NA CRIANÇA: APOIAR COM SIMPLICIDADE, CLAREZA, AMOR E CARINHO

Se é verdade que não há “receitas mágicas” para abordar o tema da morte com a criança, também o é que o mesmo não deve ser evitado. As crianças têm de fazer o luto e é responsabilidade da família apoiá-las, respeitando a sua realidade. Neste campo, a verdade, a simplicidade e a clareza têm andar de mãos dadas com o amor e o carinho.

VANESSA BILRO JORGE CHAMBEL

A depressão afeta 0,3% das crianças em idade pré-escolar e 2% das crianças em idade escolar. Esse número aumenta para 8% a partir dos 12 anos, sendo a incidência duas vezes maior no género feminino do que no masculino.¹ Os motivos apontados pelos especialistas são diversos, sendo um dos mais significativos o luto ou, se quisermos, o trauma originado por uma situação de perda por morte de um ente querido.¹ Apesar de luto e depressão serem duas situações clínicas distintas, com intervenções próprias, inverter esta realidade está, concordam os especialistas, nas mãos das figuras parentais das crianças, portanto, no seio da família, apesar de o apoio ao nível escolar também ser relevante.

Na obra *Guia Prático de Apoio ao Luto*², o seu autor, Victor Sebastião, dedica um capítulo a esta temática, evidenciando a dificuldade sentida pelas famílias para tratar temas tão delicados quanto a morte, particularmente com crianças. No entanto, esta dificuldade em abordar a questão no seio da família, “por si só pode dificultar o processo de elaboração do luto”, alerta. Portanto, é importante falar sobre o assunto, até porque, defende-se na obra, “a criança deve ser integrada no processo de luto, no sentido de receber apoio da família e dá-lo de igual forma”.

NÃO HÁ RECEITAS MÁGICAS

Sobre a forma como tal deve ser feito, Victor Sebastião é perentório: “Não há receitas mágicas.” Mas há algumas linhas que podem ser seguidas e lidar com a situação com amor e carinho é, na opinião deste especialista, meio caminho andado para o sucesso. Depois, é “adequar a comunicação à idade da criança e ao seu desenvolvimento cognitivo”. “A criança de três anos, a de cinco, a de dez e o jovem de 15 não pensam a morte da mesma forma [ver caixa “A conceção da morte”], porque o seu desenvolvimento cognitivo, socio-emocional e características pessoais são diferentes”³, explica, por seu turno,



a psicóloga clínica e formadora da Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário, Ana Santos.

Assim, como salienta o *Guia Prático de Apoio ao Luto*, “é muito importante informar a criança sobre a morte de alguém da família e tão breve quanto possível”. Quanto ao interlocutor, a obra refere que deve ser “um familiar próximo à criança, alguém em quem ela confie”. Depois, é preciso que o interlocutor se prepare também e “controle” o ambiente no qual a notícia será transmitida. “Quando precisar de comunicar uma notícia difícil prepare-se emocionalmente para isso - imagine-se a falar com a criança, escolha um momento que não seja demasiado doloroso e exigente para si. Escolha um local privado, sossegado e que evite mais estímulos”, indica Ana Santos.

Chegado o momento, a linguagem a utilizar deve ser a mais simples e clara possível e a mensagem deve ser transmitida com muito amor e carinho. No *Guia Prático de Apoio ao Luto* encontramos a seguinte sugestão: “Por exemplo, podemos dizer: ‘Aconteceu algo muito, muito triste. O papá morreu e nunca mais estará connosco, porque deixou de viver. Vamos sentir muito, muito a sua falta.’”

É IMPORTANTE OUVIR A CRIANÇA

Outra forma de iniciar a conversa, sugerida tanto na obra referida como pela psicóloga Ana Santos, é colocar algumas questões à criança – como se sabe o que significa a morte ou se tem reparado que a família tem estado nervosa – para perceber a linguagem e o conhecimento que a criança tem sobre o tema. “Desta forma, podemos ajustar a informação de que ela necessita e alterar algumas fantasias que a criança cria sobre a morte e que poderão ser irrealis”, esclarece o *Guia Prático de Apoio ao Luto*.

É ainda importante explicar à criança, se necessário, consoante a idade e as vivências, o que é a morte e o que significa. A obra *Guia*

COMO PROMOVER A RECORDAÇÃO SAUDÁVEL

Recordar o ente querido de uma forma saudável pode ser extremamente importante para a criança e é algo que deve ser incentivado e nunca reprimido. Eis alguns exemplos de actividades que pode desenvolver:

- Fazer um álbum com fotografias que retratem os momentos de convivência com o ente querido;
- Visitar o local onde se encontra sepultado;
- Plantar uma árvore ou uma planta em sua homenagem;
- Recordá-lo em épocas festivas ou especiais;
- Falar sobre a pessoa, sobre o que ela ensinou, contar histórias da vida com ela.

Prático de Apoio ao Luto defende, mesmo, que se deve “aproveitar” a morte de um animal de estimação ou de uma planta, para uma introdução ao tema. Não se deve, de acordo com os especialistas, evitar responder às perguntas das crianças, até porque, como refere a autora Linda Goldman num dos seus livros, “as perguntas das crianças são uma janela aberta para a sua alma e um espelho para os seus sentimentos e pensamentos mais profundos”⁴.

Neste contexto, a linguagem simples e clara, com amor e carinho deve nortear igualmente todas as explicações que se verifiquem necessárias. Tanto Victor Sebastião como Ana Santos alertam para o evitar de metáforas e analogias que não façam parte das crenças da família ou do imaginário da criança, deixando sempre clara a inevitabilidade do momento, não havendo culpados para o sucedido. Também é muito importante não dizer à criança como se deve sentir. Frases como “não fiques triste” ou “tens de ser forte” são de evitar, porque “a criança tem de perceber que lhe é permitido sentir dor e tristeza no momento da perda, sem receio de críticas”, esclarece Ana Santos.

Do mesmo modo, se não há uma crença religiosa na família, utilizar a expressão ‘Deus levou o papá’ para explicar a morte, poderá gerar a revolta da criança para com a figura de Deus, em vez de entender o acontecimento. Por outro lado, associar a morte a uma espécie de sono poderá gerar na criança medo de dormir. É ainda imperioso deixar claro, quando surgem dúvidas relacionadas com o motivo, que nem o ente querido que partiu o queria fazer, nem a criança se deve sentir culpada por esse facto. É uma inevitabilidade e ninguém tem culpa.

DEIXEMOS A CRIANÇA DECIDIR

Sobre a participação ou não da criança nas cerimónias fúnebres, uma das dúvidas que mais surge entre as famílias neste contexto, é respondida do seguinte modo no *Guia Prático de Apoio ao Luto*: “É conveniente perguntar à criança se ela deseja despedir-se do seu ente querido, em qualquer circunstância. Apesar de ser aceitável a participação no velório e funeral a partir dos seis anos, várias pessoas fazem-no em idades anteriores.”

Não nos podemos esquecer, como lembra o autor: “Em tempos, em Portugal, o velório era realizado em casa do falecido e as crianças participavam em todas as cerimónias. Hoje em dia, há uma tentativa de afastar as mesmas de todo o processo, o que poderá consistir numa não preparação da criança para entender o conceito da morte, não lhe permitir tomar contacto com as suas emoções e sentir que não é parte integrante da sua família. O velório é irrepitível e, infelizmente, nunca conseguiremos afastar a revolta que as crianças poderão sentir, acusando os elementos da família por não lhes ter sido dada a oportunidade de dizer adeus a alguém que fez parte da sua vida e que contribuiu para o que ela é enquanto pessoa.”



No entanto, como em todas as questões triviais, há o reverso da medalha. "Pode ser traumático o momento do enterro ou da cremação", enfatiza Victor Sebastião. Portanto, a actuação da família, explicando tudo o que vai acontecer, como estará o ente querido, e esclarecendo todas as dúvidas, é determinante. Depois, durante a cerimónia, pode ler-se no *Guia Prático de Apoio ao Luto*, é importante que a criança tenha espaço para se despedir e para colocar questões sem que se sinta observada ou esteja a observar as reacções das outras pessoas.

Tanto Victor Sebastião como Ana Santos defendem que poderá ser permitido à criança fazer um desenho ou escrever algo para o ente querido, como forma de expressão do que a criança está a sentir ou do que aquela pessoa significa para ela. E como o processo de luto não fica encerrado na cerimónia fúnebre, pelo contrário, é importante, sublinham os especialistas, estar atento à criança e mostrar-se sempre disponível para esclarecer todas as dúvidas, incentivando a recordação do ente querido (ver caixa "Como promover a recordação saudável"). ■

A CONCEÇÃO DA MORTE*		O QUE FAZER
Bebés até aos 2 anos	<ul style="list-style-type: none"> Podem aperceber-se da perturbação das pessoas à sua volta, como a mudança de rotinas e horários, acréscimo de ruídos, choro intenso, movimentos ou ausência dos mesmos perto de si, ausência de rostos sorridentes, de brincadeiras tipicamente partilhadas e de um colo tranquilo. Podem reagir com birras ou maior agitação comportamental. Não são capazes de conceptualizar a morte mas as recordações podem ficar "guardadas" na vinculação. 	<ul style="list-style-type: none"> Manter as rotinas normais e horários (banho, alimentação, dormir). Estar presente e oferecer proteção do excesso de contactos, vozes e cheiros que poderão ser estranhos para a criança.
2 aos 5 anos	<ul style="list-style-type: none"> A morte é concebida como sendo reversível (ou seja, é temporária). Morrer é como dormir (dorme de noite, acorda de manhã). É típico o pensamento concreto (interpretam as explicações de forma muito literal) e o pensamento mágico (podendo sentir-se responsáveis e culpadas sem aparente sentido). Têm uma noção muito circular do tempo (relacionada com as suas rotinas) e podem parecer alheadas, entredidas, desligadas mas não significa que não estejam a pensar sobre/sentir sobre. 	<ul style="list-style-type: none"> Explicar que morrer significa: não andar, não falar, não comer, não dormir e não voltar/nunca mais ver. Explicar que a morte é universal e que acontece a todas as pessoas, aos animais e às plantas. Explicar que a morte acontece a pessoas boas e más (nos desenhos animados só morrem os más). Respeitar sempre a iniciativa da criança e tentar perceber o que ela já sabe. Para a questão "Onde está agora?", pode responder: "Se tu quiseres... é uma estrela." Explicar a morte através do uso repetido da palavra muito ("Morreu porque estava muito, muito, muito doente/velhinho..."). Perguntar a opinião à criança sobre a explicação que estamos a fornecer, para ver até que ponto ela está a compreender e a acompanhar. Permitir à criança tomar contacto com as suas emoções, dizendo: "É normal que te sintas triste"; "É normal que nos vejas a chorar porque vamos ter saudades"; "É normal que te sintas zangado por não teres cá o X."
6 aos 9 anos	<ul style="list-style-type: none"> Compreendem o carácter definitivo da morte, mas não significa que estejam preparadas para lidar com ela. Começam a perceber que os seus progenitores podem morrer (medo do abandono e ansiedade de separação). Podem recear a sua morte (tornando-se mais conscientes dos perigos que correm e tendem a proteger-se). 	<ul style="list-style-type: none"> Dar explicações francas e honestas, nomeadamente, explicar a causa de morte. Entender a causa da morte ajuda a gerir a culpa que podem sentir – ser castigado porque não foi um(a) bom menino(a). É necessário tempo e calma para que a criança fale sobre os seus medos e angústias.
10 aos 12 anos	<ul style="list-style-type: none"> Noção clara de que a morte é definitiva. Entendem os rituais funerários e desejam, muitas das vezes, participar neles. Preocupam-se com as alterações que a morte lhes trará no dia a dia. É frequente bloquearem pensamentos e emoções no sentido de os afastar ("Não sinto nada"; "Não quero saber"). 	<ul style="list-style-type: none"> Dê-lhes tempo para que possam pensar sobre o que aconteceu (isto significa ficarem sozinhos com os seus pensamentos e, eventualmente, com alguns do falecido). Ajude-os a expressar as suas emoções e explique que está sempre disponível e presente para o que necessitarem. Não ignore e tolere com moderação os acessos de raiva e cólera (é necessário uma firmeza suave).

* Adaptado pela psicóloga Ana Santos de Sebastião V. *Guia Prático de Apoio ao Luto*. 2015. Pág. 31 e 32.

Referências bibliográficas: 1. E. Sabaté. *Depression in Young People and the Elderly*. 2004. *Background paper for WHO Priority Medicines for Europe and the World "A Public Health Approach to Innovation"*. Disponível online em archives.who.int/prioritymeds/report/background/depression.doc. 2. Sebastião, V. *Guia Prático de Apoio ao Luto*. Publicado por Servilusa, agências funerárias. 2015. Págs. 26 a 30. 3. Santos, A. "Falar sobre a morte com as crianças". Blogue "Reflexões sobre o Luto". Disponível em www.servilusa.pt/pt/servilusa/atuabilidade/blog/falar-sobre-morte-com-criancas. 4. Goldman, L. *Great Answers to Difficult Questions about Death: What Children Need to Know*. Jessica Kingsley Publishers. 2009. Pág. 7

PROPRIEDADE

Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário

APPSF

Edifício Santa Teresa, Rua Luís de Camões, n.º 27
Buraca, 2610-105 Amadora
Tel.: (+351) 214 706 420 Fax: (+351) 214 706 499
E-mail: direccao@asspfs.com

EDIÇÃO



Conteúdos Criativos, Lda.

Travessa da Palma, n.º 14, 2705-859 Terrugem SNT
Tel.: (+351) 912 359 837
E-mail: geral@ccriativos.pt

PATROCÍNIO



800 204 222
servilusa@servilusa.pt