



Páginas para pais:

Os ambientes em torno da criança e do adolescente

2.4 Morte na família e a reação de luto na criança

Introdução

Uma morte na família, afeta todos os seus membros, incluindo as crianças. É um período difícil e os adultos estão muitas vezes perturbados, pouco disponíveis e menos atentos aos sentimentos e reações da criança.

Estas reações e a compreensão da morte dependem muito da idade e fase de desenvolvimento da criança:

- Os bebés sentem a morte de alguém mais pelo efeito que esta tem na sua rotina diária e no modo como cuidam deles. Sentem também intensamente a perturbação dos adultos próximos e podem ficar ansiosos, difíceis de acalmar e com mais necessidade de atenção.
- As crianças de idade pré-escolar tendem a entender a morte como algo reversível e temporário (como no sono ou nos desenhos animados que morrem e voltam a viver). Progressivamente percebem que morrer é não comer, não beber, não ver, não ouvir, não falar, não sentir e não respirar.

- A partir dos 5 anos e ao longo do tempo a criança começa a compreender alguns factos básicos sobre a morte:
 - Que tem uma causa.
 - Que leva a uma separação permanente.
 - Que afeta todos os seres vivos (até os mais próximos da criança, até a própria criança).
- Os adolescentes entendem a morte como os adultos e estão, também eles, extremamente atentos aos sentimentos dos outros.

Quais as consequências da morte de alguém próximo para a criança?

A reação da criança às situações de morte depende de vários fatores:

- A sua idade e nível de desenvolvimento.
- A proximidade maior ou menor da criança com a pessoa que morreu e o papel que esta desempenhava na sua vida.
- As circunstâncias da morte: se ocorreu de forma esperada ou inesperada, se resultou de um traumatismo ou de uma doença, etc.
- O impacto da morte nos outros membros da família e a forma como isso se repercute sobre a criança.
- Os apoios disponíveis para a família e para a criança neste período crítico.

A perda de alguém próximo, que era fonte de segurança e estabilidade para a criança, provoca nela sentimentos intensos como a revolta (expressa por exemplo através de irritabilidade, jogos violentos ou reações bruscas), tristeza (manifestada por choro, isolamento, alheamento) ou angústia (pesadelos, incapacidade de ficar quieto, comportamentos "abebezados" como pedidos de conforto, mimos ou comida).

Por vezes a criança sente-se culpada, imaginando ser por sua causa que a pessoa morreu (porque se portou mal, porque se tinha zangado com ela).

A criança pequena mantém por vezes a crença de que a pessoa que morreu continua viva e chega mesmo a afirmar vê-la e falar com ela. Esta reação é habitualmente transitória e considerada normal.

Os adolescentes têm por vezes dificuldade em expressar os seus sentimentos e isolam-se ou aparentam uma indiferença que não corresponde de forma alguma ao que sentem interiormente.

Como podem ser prevenidas ou diminuídas estas consequências?

Cada família reage à morte de forma própria, de acordo com os seus valores culturais e crenças religiosas.

Estar atento e reconhecer a forma como a criança reage à morte de um familiar ou alguém próximo, é o primeiro passo para a apoiar nessa fase.

- A morte de alguém próximo não deve ser omitida e escondida da criança. Ela sentirá sempre que algo de grave se passa e, não lhe tendo sido dada qualquer explicação, a criança ficará só com as suas conjeturas, receios e dúvidas.
- A criança deve ser informada do sucedido, de uma forma compreensível e adaptada à sua idade e nível de desenvolvimento, e deve também ser incluída nos rituais e no processo de luto vivido pela família.
- Se a criança desejar ver o familiar morto ou assistir ao funeral, é importante que o possa fazer, tanto mais quanto mais próxima for da pessoa que morreu. Deve no entanto ser preparada para o que vai acontecer e para o que vai ver, de acordo com as crenças e valores da família. Um adulto, de preferência próximo e disponível, deve ouvir e responder às suas dúvidas e questões e permitir-lhe expressar livremente o que pensa e sente.
- Se a criança recusar ou tiver medo de participar no velório ou no funeral, o seu desejo deve ser respeitado e o apoio e disponibilidade do adulto são igualmente necessários. Pode ser útil ajudar a criança a despedir-se da pessoa que morreu de uma outra forma (acendendo

uma vela, dizendo uma oração, visitando mais tarde o túmulo ou simplesmente recordando em conjunto o familiar perdido).

- A criança pode ter dificuldade mais tarde em evocar a pessoa que morreu e sentir-se mal por esse motivo. Nesse caso o adulto poderá partilhar com ela recordações dessa pessoa e facultar-lhe fotografias da mesma.

- É normal e saudável que a criança, ao longo do tempo, possa expressar os seus sentimentos de tristeza, raiva e ansiedade, de vez em quando. Isso deve ser-lhe permitido e a disponibilidade do adulto para a ouvir é importante.

Quando e como procurar ajuda?

A criança pode ter dificuldade em adaptar-se à perda sofrida. Nesse caso surgem alguns sinais de alerta que, contrariamente ao normal, se mantêm muito para além dos primeiros tempos após a morte e que interferem no quotidiano da criança e no seu desenvolvimento:

- Estar deprimido e desinteressado pelas atividades e acontecimentos diários.
- Ter insónia, perda do apetite ou medo prolongado de ficar só.
- Comportar-se como uma criança mais nova.
- Negar a morte do familiar falecido, imitá-lo continuamente ou manifestar constantemente o desejo de se juntar a ele.
- Isolar-se dos outros, recusar ir à escola ou diminuir de forma drástica e prolongada o rendimento escolar.

Nestes casos, contacte o seu médico de família que poderá ajudá-lo a apoiar a criança neste processo ou orientá-lo para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da sua área de residência.

Aí a criança será ajudada a aceitar a perda e a família apoiada para melhor poder ajudar a criança ao longo do processo de luto.