

Quando alguém próximo de si morre

Guia para conversar com crianças e apoiá-las



Quando alguém próximo de si morre

Guia para conversar com crianças e apoiá-las

Gostaríamos de apresentar as nossas sentidas condolências, a si, à sua família e aos amigos que foram afetados por esta triste perda. Reconhecemos a dor e a angústia sentidas após a morte de um ente querido.

A morte pode acontecer em qualquer momento da vida. Por vezes é esperada, devido a doença ou idade. Outras vezes, acontece de repente, sem qualquer aviso.

Este folheto foi escrito para explicar aos pais/responsáveis a interpretação e as respostas das crianças e dos adolescentes perante uma situação de luto. Fornece ainda alguns conselhos para ajudar a apoiar as crianças a seguir à morte de alguém próximo.

Este folheto foi elaborado por uma equipa multidisciplinar do Belfast Health and Social Care Trust e baseia-se num outro folheto, anteriormente desenvolvido para ser utilizado no hospital pediátrico Royal Belfast Hospital for Sick Children, pelo Dr. Nichola Rooney, psicólogo clínico consultor.

Índice

	Página
A compreensão da morte pelas crianças	4
Contar às crianças que alguém próximo morreu	8
Ajudar as crianças a dizer adeus	10
Necessidades das crianças a seguir à morte de um ente querido	13
Procurar apoio para a criança	16

É difícil explicar a morte a uma criança. As crianças são profundamente afetadas pela morte de um ente querido. Contudo, com apoio adequado, os pais e cuidadores podem ajudar as crianças a ajustarem-se à realidade e a gerirem a perda e a dor a ela associadas.

Os adultos por vezes sentem que é melhor proteger as crianças e não se falar sobre morte com elas. É normal que os pais/cuidadores se sintam inseguros sobre aquilo que irão dizer às crianças quando tiverem de transmitir a notícia sobre a morte de um ente querido. No entanto, as investigações, os relatórios das famílias e as próprias crianças, revelam que estas conseguem lidar com a situação e adaptarem-se melhor se lhes for dada informação apropriada o mais cedo possível.

A compreensão da morte pelas crianças

As crianças têm sentimentos e emoções semelhantes aos dos adultos quando morre alguém próximo. A forma como elas expressam esses sentimentos e emoções irão, contudo, variar com frequência, o que pode confundir os pais, cuidadores ou outros adultos. As crianças mais pequenas não conseguem estar tristes por um período prolongado, pelo que poderão, a dado momento estar aborrecidas e pouco depois estarem a brincar e a rir. Por vezes e inicialmente, podem estar a aceitar muito bem a morte de alguém e estar muito tristes pouco depois. Chamamos a isto de "salta-pocinhas", para dentro e fora da sua dor. Esta resposta é normal e é importante que elas tenham a oportunidade de expressarem o seu sofrimento ao seu próprio ritmo. Para um adulto, pode ser difícil saber lidar com as suas alterações de humor, já que temos a tendência de nos mantermos tristes por um longo período de tempo. A compreensão da morte pelas crianças depende em grande medida da sua idade e capacidade.

A forma como as crianças respondem à sua perda será influenciada pela noção que têm da morte, tal como exposto nas secções seguintes. No entanto, as crianças desenvolvem-se a ritmos variados e a compreensão que têm da morte pode ocorrer numa idade precoce ou mais tardia.

0 - 2 anos

As crianças muito pequenas não têm noção do que significa a morte mas são muito sensíveis à perturbação que as rodeiam. Reagem à perda do ente querido e podem procurar a sua presença física ou, se já falarem, chamar pelo seu nome. Os bebés e as crianças pequenas podem manifestar a sua angústia mostrando-se irritados, mais cansados do que o habitual, mais dependentes ou assustadiços. Embora as crianças desta idade não compreendam o significado da morte, é importante conversar com elas. Começarão a compreender as palavras desconhecidas à medida que crescerem e se desenvolverem.

2 - 5 anos

As crianças desta faixa etária podem não entender que a morte é permanente e que acontece com todo o ser vivo. Como têm uma compreensão ainda limitada, podem não demonstrar qualquer reação quando lhes é dito que determinada pessoa morreu. As crianças desta idade têm uma compreensão muito "literal", pelo que a linguagem utilizada é muito importante. É importante evitarem-se explicações sobre a morte como "foi embora" ou "adormeceu", porque isto pode gerar confusão. É melhor dizer "morte" ou "morto", apesar de ser difícil de dizer estas palavras a crianças pequenas. É difícil, para uma criança pequena, compreender que uma pessoa morta não pode voltar no futuro e por isso, é importante repetir-lhes que quando alguém morre não poderá nunca mais voltar. Poderão fazer perguntas, como:

- Pode-se andar de bicicleta no céu?
- A avó ainda consegue ver-me?

- A mamã/o papá vai lá estar quando formos de férias?

Esta é a forma de a criança atribuir um sentido ao que aconteceu. Embora seja difícil responder a estas perguntas, é importante fazê-lo com o máximo de paciência e honestidade, lembrando a criança que o seu ente querido não poderá voltar após ter morrido.

Todas as famílias têm discussões e palavras acesas e, a determinada altura, a criança pode dizer que odeia alguém ou que queria que alguém morresse. As crianças desta idade estão a desenvolver a sua imaginação, enveredam com frequência no "pensamento mágico", podendo até pensar que determinadas palavras ou desejos durante uma discussão possam ter causado uma morte. Como, por vezes, as crianças se culpam pela morte de alguém, é muito importante que percebam e escutem que o facto de se dizer ou pensar algo não pode provocar a morte de ninguém.

5 - 11 anos

À medida que as crianças crescem, começam gradualmente a perceber o significado de "para sempre" e de que a morte é permanente. Poderão, contudo, continuar a sentir ou esperar que podem inverter o que aconteceu ("Se eu fizer o que a mãe me disser, pode ser que o/a [Nome] volte"). Tal como com as crianças mais pequenas, deverá ser-lhes dito que nada do que dizemos ou pensamos pode provocar a morte a alguém.

As crianças começam a perceber mais sobre a morte entre os oito e os dez anos de idade. Aos poucos, começam a entender que a morte tem uma causa e que todos os seres vivos morrem. É normal que elas façam perguntas sobre a morte mesmo que não tenham perdido ainda algum ente querido. As crianças podem demonstrar curiosidade e fazerem perguntas sobre o que acontece no momento da morte ou após um enterro. É importante que alguém que se sinta à vontade com estas questões possa fornecer-lhes as respostas. Pode parecer muito difícil ter de responder a estas questões e poderá querer pedir ajuda a alguém que não seja um familiar chegado.

Adolescentes

A compreensão da morte pelos adolescentes é semelhante à dos adultos. Enfrentar a morte de alguém próximo pode ser particularmente difícil para os adolescentes, pois ainda não têm a maturidade emocional dos adultos. Compreendem a finalidade da morte e reconhecem o impacto prolongado que esta tem nas suas vidas e na vida da sua família. Nesta idade, eles estão a atravessar uma fase de fortes mudanças a nível físico, emocional e social, o que pode torná-los muito vulneráveis e com uma grande necessidade de apoio por parte da família e de outras pessoas importantes nas suas vidas. Os adolescentes conversam mais com os amigos do que com os pais/responsáveis sobre a sua experiência e os seus sentimentos. Os pais/responsáveis poderão preocupar-se com os seus filhos e em como eles estarão a lidar com a situação. Pode ser útil verificar junto dos pais ou amigos, professores ou outras pessoas relevantes, se eles estão a desabafar com alguém.

Contar às crianças que alguém próximo morreu

Os pais/cuidadores descrevem com frequência que se sentem inseguros sobre como falar com os seus filhos sobre um falecimento. Embora não haja uma fórmula para fazê-lo, esperamos que as seguintes orientações possam ser úteis.

- É útil que os pais/responsáveis conversem previamente sobre o que querem dizer às crianças antes de o fazer. Isto permitirá que elas recebam a mesma explicação de toda a gente.
- Fale com os seus filhos logo que possível. Se esperar demasiado tempo, existe um risco de eles descobrirem através de outras pessoas ou de sentirem que algo está errado e estranho.
- É importante ser o mais aberto e honesto possível e explicar claramente o que aconteceu numa linguagem que as crianças possam compreender.
- A quantidade de informação que as crianças exigem depende da sua idade e capacidade. As crianças pequenas não precisam de explicações complexas e poderá ser suficiente dizer algo como "[Nome] esteve doente durante muito tempo e os médicos e enfermeiras tentaram mesmo que ela melhorasse mas ela estava muito doente e morreu". As crianças mais velhas e os adolescentes precisam de explicações mais detalhadas.
- De início, quando são informadas da morte de alguém, as crianças mais pequenas poderão estar sobretudo curiosas acerca do "onde" e "quando" da morte. As crianças ligeiramente mais velhas poderão perguntar "como" o seu ente querido morreu e as crianças mais velhas e adolescentes poderão também querer saber o "porquê".
- É importante utilizar a palavra "morte" ou "morto", em vez de "adormeceu por muito tempo", "perdemo-la" ou "partiu numa viagem". Estas afirmações podem gerar confusão, especialmente nas crianças pequenas, que podem interpretá-las literalmente e tornarem-se angustiadas ou recearem perder-se ou ir de viagem.
- Deve ser dito às crianças mais pequenas que quando uma pessoa morre, o seu corpo já não funciona e que já não precisa de ar para respirar. É importante dizer às crianças que o corpo de um morto já não sente fome, sede, dor, calor ou frio.
- É normal que as crianças revelem preocupação sobre o seu próprio futuro e que façam perguntas como: "Posso ir na mesma à festa de aniversário do meu amigo?" ou "Quem é que me vai buscar à nataçãõ?" É útil tranquilizar as crianças acerca da continuidade das suas rotinas sempre que possível ou fornecer explicações claras acerca de outros planos.

Ajudar as crianças a dizer adeus

Poderá ter dúvidas se será útil ou não a criança ver o seu ente querido morto ou assistir ao funeral. Os pais/responsáveis descrevem frequentemente que se trata de uma decisão difícil, que teve de ser tomada num momento em que eles também estavam a sofrer. Cada situação é única e as pessoas podem ter opiniões muito diferentes. Tem de ser dada a oportunidade às crianças de dizerem adeus.

Com base em conversas com crianças e jovens que passaram por situações de luto e nas investigações realizadas, recomenda-se que as crianças tenham a oportunidade de ver o seu ente querido após este ter falecido e que participem no funeral. É importante estarem bem preparadas para isto e serem acompanhadas por um adulto conhecido e de confiança, que se sinta à vontade para apoiá-las e dar-lhes respostas às questões que possam ter. As crianças mais velhas e os adolescentes podem precisar de falar sobre o que sentem por ver o seu ente querido morto/ou por assistir ao funeral. Poderá ser útil sublinhar-lhes os prós e os contras para ajudá-los a tomarem uma decisão.

Ver o seu ente querido morto

- As crianças precisam de ser cuidadosamente preparadas antes de verem o seu ente querido morto. Precisam de uma descrição clara do caixão, do espaço, de quem estará presente e de quem estará com elas.
- É importante falar-lhes sobre o aspeto do seu ente querido (por ex. como estará vestido/a) e de como a cor da sua pele estará mudada e se tornou fria.
- Algumas crianças preferem manter-se à distância, especialmente no início e, precisam de saber que isso é permitido. Poderá ser necessário dizer-lhes que podem beijar o seu ente querido mas que não haverá qualquer problema se decidirem que já não querem. (Pode eventualmente ter sido informado(a) que, devido à causa da morte, não é aconselhável tocar no corpo).
- É importante deixar que as crianças entrem e saiam à vontade.
- Pode ser útil assegurar que vocês possam, enquanto família, ter algum tempo juntos e em privado. Isto é, muito compreensivelmente, um momento muito emocional para as famílias e poderá ser o caso de todos estarem à beira das lágrimas ou perturbados. É importante haver privacidade, espaço e tempo em conjunto.
- Os adultos podem demonstrar um nível adequado de emoções e chorar à frente das crianças, desde que consigam explicar a razão para tal.
- Pode ser útil dar a oportunidade às crianças de terem algo com significado especial para ser colocado no caixão - pode ser um cartão, um brinquedo, um desenho ou um presente. É muito importante que não se trate do seu peluche favorito nem da sua mantinha preferida pois irão precisar deles nas semanas seguintes; algo no segundo lugar de preferências é uma opção mais acertada.
- Pode acontecer que as crianças ou jovens digam que não querem ver o seu ente querido. É essencial tentar saber qual a razão. É importante determinar se se trata de uma decisão baseada no medo ou na preocupação (por exemplo, o aspeto que o seu ente querido poderá ter, receio que possam ficar perturbadas) em vez de ser um desejo genuíno de querer recordar o seu ente querido enquanto vivo. Neste caso, poderão precisar de apoio para ver o seu ente querido.
- Se a causa da morte tiver sido traumática e o corpo tiver sido gravemente prejudicado, poderá querer aconselhamento em relação à criança ver o seu ente querido. Na maioria dos casos, uma parte do corpo não afetada pelo traumatismo poderá ser tocado ou visto.

Assistir ao serviço fúnebre

- Em geral, é útil que as crianças assistam ao serviço fúnebre. É importante que as crianças saibam o que irá acontecer (por exemplo, quem estará com elas, como será o caixão) e que lhes seja dada a oportunidade de fazer perguntas. Pode ser útil ter um adulto conhecido e de confiança com elas, que se sinta à vontade em dar-lhes apoio e em responder a eventuais questões que possam ter.
- Poderá ser útil dar às crianças a oportunidade de poderem ter um papel direto no serviço fúnebre (tal como ler um poema ou colocar uma flor sobre o caixão), ou um papel indireto (tal como escrever o cartão que acompanha as flores ou ainda, escolher uma instituição de caridade para fazer um donativo).
- Se você ou os seus filhos tiverem determinadas crenças em relação à vida após a morte, pode ser reconfortante partilhá-las em conjunto.

Assistir ao enterro/cremação

- Alguns adultos preferem que as crianças não estejam presentes no enterro ou na cremação, enquanto outros

adultos preferem que estejam. Se quiser que os seus filhos estejam presentes, é importante que estejam bem preparados, que saibam aquilo que irá acontecer e que lhes seja dada a oportunidade de fazerem perguntas. Pode ser útil ter um adulto conhecido e de confiança com elas, que se sinta à vontade em dar-lhes apoio e em responder a eventuais questões que possam ter.

- Dever-se-á dar a oportunidade às crianças mais velhas e aos jovens de poderem escolher se querem ou não assistir ao enterro/cremação.
- As crianças podem ter questões em relação ao enterro ou às cremações. É normal que as crianças se questionem e perguntem o que acontece a uma pessoa após a morte. É importante lembrar-lhes que quando uma pessoa morre, o corpo já não funciona e já não precisa de respirar, já não sente fome, sede, dor, calor ou frio. É importante que alguém que se sinta à vontade com estas questões possa dar-lhes as respostas. Pode parecer muito difícil ter de responder a estas questões e poderá querer pedir ajuda a alguém que não seja um familiar chegado.

Necessidades das crianças a seguir à morte de um ente querido

Poderá ser avassalador tentar responder às necessidades dos seus filhos, a seguir à morte de um ente querido, quando também estará a sofrer e os seus recursos emocionais e físicos se encontram limitados. É importante que seja gentil consigo próprio(a), não exija demasiado de si e se lembre que também precisa de apoio. As crianças em luto têm uma série de necessidades e esperamos que algumas destas orientações o/a possam ajudar.

Ajudar as crianças a sentirem-se seguras

Nesta altura, é normal que as crianças tenham dificuldade em se separarem dos seus pais/responsáveis. As crianças podem seguir os pais/responsáveis pela casa ou pedir para se sentarem ao seu colo.

- Devem de ser evitadas separações desnecessárias e quando o forem mesmo, deverá preparar o/a seu/sua filho(a) para isso.
- É bom para as crianças serem abraçadas, receberem mimos e serem emocionalmente tranquilizadas. As crianças precisam de ter a certeza que, embora você esteja a sofrer, continua a ser capaz de cuidar delas, de que continuam a ser amadas e que são importantes.
- O restabelecimento ou a criação de rotinas (por ex, hora de ir para a cama, refeições, atividades diárias) irá ajudar os seus filhos. As crianças sentem-se mais seguras quando sabem o que fazer, o que esperar e as rotinas ajudam a que isso aconteça. É muito útil restabelecer os limites e as regras normais para ajudar as crianças a sentirem-se seguras e protegidas.
- As crianças poderão ter o sono perturbado depois de sofrerem a perda de alguém. Têm frequentemente pesadelos com alguém que vem buscá-las e levá-las ou sonham com a morte de outros membros da família. Nestas alturas, precisam de ser tranquilizadas de que estão em segurança. Poderá ser útil deixar uma luz acesa. As crianças pequenas poderão pedir-lhe para irem dormir para a sua cama. Como isto se pode tornar num hábito difícil de quebrar, talvez seja melhor tranquilizá-las e ajudá-las a acalmarem-se e a dormirem na sua própria cama.
- Certifique-se de que todas as pessoas com relevância (professores, cuidadores, responsáveis por grupos juvenis) na vida da criança possam dar apoio.

Ajudar as crianças com as suas emoções

As crianças aprendem a lidar com o sofrimento com base nos adultos e não há problema em demonstrar um nível adequado de emoção em frente a elas, desde que lhes possa ser explicada a razão de você estar triste ou

zangado(a). As crianças têm de encontrar caminhos para expressarem os seus sentimentos em relação à vida e à morte do seu ente querido.

- As crianças precisam de saber que não há problema em estar-se triste mas que também não há problema em estar-se contente, divertir-se ou brincar, mesmo quando acontece algo de muito triste. Precisam de continuar a celebrar aniversários e ocasiões especiais. Não é incomum as crianças pequenas representarem a sua experiência através das brincadeiras.
- As crianças têm um relacionamento muito singular e especial com os membros da família e os amigos, frequentemente caracterizado por um grande afeto mas também, por vezes, por uma grande fúria. A seguir à morte de um ente querido, as crianças sentem-se muitas vezes culpadas por estes momentos intempestivos e é importante saberem que isso é normal. Deverá ser-lhes dito que nada do que dizemos ou pensamos pode provocar a morte a alguém. É útil tranquilizá-las dizendo que o seu ente querido gostava delas. Recorde-lhes as coisas boas que fizeram ao ente querido e encoraje-as a ter recordações felizes.
- As crianças podem demonstrar o seu sofrimento através de um comportamento agressivo. Isto pode acontecer em casa através de resmungos ou discussões com outros irmãos e na escola, através de problemas disciplinares na sala de aulas ou brigas com os amigos. Esta é a forma de expressarem a sua mágoa acerca da injustiça da sua perda. Podem culpá-lo(a) a si por ter permitido que a situação acontecesse ou ficarem zangadas por as terem deixado sozinhas. Dê-lhes muitíssima atenção quando se portam bem e atue com firmeza perante comportamentos que considera inaceitáveis. Pode ajudá-las a lidar com a sua raiva falando com elas sobre o assunto.

Ajudar as crianças a partilhar recordações

É importante para as crianças que se partilhem as recordações e que se converse sobre a pessoa que morreu, se procurem fotografias, gravações de vídeo/DVD e lembranças.

- Pode ser útil para as crianças terem tempo para estar com as roupas e os pertences do seu ente querido. Com o passar do tempo e quando estiver preparado(a), é benéfico que as crianças escolham alguns objetos que possam guardar como pequenos tesouros.
- Outras formas de recordar poderá ser através de "caixas de memórias" com alguns objetos especiais ou álbuns de recortes com experiências partilhadas.
- É importante conservar as recordações e as fotografias especiais para as crianças, especialmente para as mais pequenas, que podem não ter recordações do seu ente querido.

Procurar apoio para a criança

Muitas famílias recebem apoio da família alargada e de amigos, ou de outras fontes, como de índole religiosa ou comunitária. Se quiser falar acerca da resposta do(a) seu/sua filho(a) em relação à perda que sofreu ou receber informação adicional, poderá encontrar abaixo, detalhes sobre agências que prestam aconselhamento e tranquilização. Do mesmo modo, se estiver preocupado(a) pelo facto de os seus filhos estarem a mostrar sinais de comportamento fora do comum ou sentir que possam beneficiar de apoio externo à família, estas agências poderão prestar apoio e ajuda.

Organizações locais de apoio *

Barnardo's Child Bereavement
Serviço de Apoio
453 Ormeau Road
Belfast BT7 3GQ

*Aconselhamento e informação
para pais e filhos
em luto*

Tel: 028 9064 5899
www.barnardos.org.uk/childbereavementservice

Cruse Bereavement Care

Todos os tipos de luto

Gabinete regional
Graham House
Knockbracken Healthcare Park
Saintfield Road
Belfast BT8 8BH
Tel: (028) 9079 2419
www.cruseni.org
Linha de ajuda: 0844 477 9400
Remember our Child Tel: (028) 9079 7975

Family Trauma Centre

*Repentinos ou traumáticos
a morte envolvendo crianças*

1 Wellington Park
Belfast BT9 6DJ
Tel: (028) 9020 4700

Organizações nacionais de apoio

Childhood Bereavement Network	www.childhoodbereavementnetwork.org.uk	
Winston's Wish	www.winstonswish.org.uk	
Child Bereavement Charity	www.childbereavement.org.uk	www.childbereavement.org.uk

Informação do Belfast Health and Social Care Trust

O Belfast Health and Social Care Trust (Centro de Assistência Social e de Saúde de Belfast) tem uma página de luto no seu website público. Fornece a informação contida neste folheto e em outros da respetiva série. Endereço web: www.belfasttrust.hscni.net

Nós, no Belfast Trust, esforçamo-nos por compreender e aprender a partir das experiências dos nossos doentes e dos seus familiares. Se desejar fazer um comentário em relação a qualquer aspeto dos cuidados recebidos, envie os seus comentários para:

Trust Bereavement Coordinator (Coordenador de Luto do Centro):

1st Floor
Bostock House
Royal Group of Hospitals
Grosvenor Road
Belfast
BT12 6BA

Se não estiver satisfeito com algum aspeto do cuidado recebido e desejar apresentar uma queixa, contacte:

Complaints/Patient Liaison Manager (Gestor de encaminhamento de reclamações / ligação ao paciente)

McKinney House
Musgrave Park Hospital
Stockmans Lane
Belfast
BT9 7JB