

A VIVÊNCIA DO LUTO PELAS CRIANÇAS

A criança, ao longo da sua infância, pode viver diversas perdas. Habitualmente, a primeira grande perda é a dos avós ou alguém mais velho da família, também podendo acontecer perder um animal de estimação. No entanto, a morte de um progenitor ou de um irmão é um acontecimento que pode trazer uma grande mudança na vida da criança, acrescentando um desafio à família agora enlutada: apoiar a criança no seu processo de luto.

Tendencialmente, as crianças tendem a ser protegidas pelos adultos do impacto da perda de alguém significativo: adia-se a transmissão da má notícia, distorce-se a verdade, veda-se o acesso da criança ao velório ou ao funeral, evita-se chorar perto da criança. Em suma, numa tentativa de atenuar

o impacto da perda, parte-se da crença errada de que as crianças não têm capacidade para entender a morte e o morrer, correndo-se o risco de as deixar sozinhas a viver sentimentos e pensamentos muito confusos.

Sendo o luto um período exigente na readaptação dos adultos, cresce o desafio à família enlutada em criar condições favoráveis para a criança expressar, manifestar, questionar e viver o seu luto. Assim, pretende-se com este texto, apresentar linhas orientadoras que visem facilitar a compreensão da forma como, habitualmente, as crianças elaboram e integram a perda de alguém que lhes é importante na sua vida.

Como é que as crianças vivem o luto e como entendem a morte?

Antes de responder a esta questão, importa relembrar que uma criança de 10 anos tem competências e habilidades emocionais, morais, cognitivas e físicas muito diferentes de uma criança de 3 anos, pelo que as suas reações variam muito conforme a sua idade.

De facto, ao longo do seu crescimento, a criança adquire e acumula diferentes capacidades, pelo que reinterpreta, reexperiência e revive a morte das suas pessoas significativas ao longo dos diferentes estádios de desenvolvimento até que, finalmente, consegue elaborar a perda de forma mais completa e integrada. Ou seja, a compreensão e interpretação da morte, e consequente reação à perda, é determinada pela idade da criança, pela sua maturidade e pelo seu desenvolvimento cognitivo.

Um bebé, quando nasce, ainda não consegue distinguir o "eu" e o "não eu", nem consegue perceber a permanência dos objetos. Ou seja, até determinada idade, o bebé só sabe que existe aquilo que observa e durante o tempo que observa.

A partir dos 8 meses, sensivelmente, é que o bebé adquire a capacidade de procurar objetos perdidos

que saíram do seu alcance, embora não tenha ainda a noção completa de que o objeto existe para além de si. Só quando o bebé adquire a capacidade de representar mentalmente objetos que não estão imediatamente presentes é que começa a desenvolver outras habilidades. Neste período, a criança já consegue invocar o mundo inteiro para dentro da sua cabeça, embora com diferenças significativas das capacidades mentais de um adulto.

Habitualmente, até aos 5 anos, a criança tem uma perspetiva muito autocentrada do mundo, não compreendendo o outro como alguém distinto de si com as suas próprias necessidades e perspetivas. Por volta dos 7 anos, a criança consegue progressivamente interrelacionar as representações que foram criando do mundo, estando capazes de entender conceitos como a (i)reversibilidade.

Perante estas maturações cognitivas tão gradativas e demoradas, a criança tem formas muito distintas de perceber o que os adultos lhe explicam acerca da morte e do morrer. Numa tentativa de sumariar algumas estratégias de apoio às crianças em luto, apresenta-se o quadro que agrega algumas orientações práticas conforme a idade das crianças.

ENTENDIMENTO DA MORTE

Bebés até aos 2 anos

Podem aperceber-se das alterações no meio ambiente, tais como a mudança de rotinas e de horários; o aumento de barulho exterior; o choro das pessoas que o rodeiam; alterações na disponibilidade para as brincadeiras habituais e/ou ausências de um colo tranquilo ou de rostos sorridentes.

Apesar de não perceberem o que é a morte enquanto conceito, as recordações deste momento ficam guardadas em si.

O QUE FAZER

É importante manter as rotinas e os horários normais da alimentação, do sono e repouso, do banho e de outros hábitos da vida do bebé.

De forma a criar uma grande alteração na rotina da criança, deve-se protegê-la do excesso de contactos que possam ser estranhos para a criança.

Crianças dos 2 aos 5 anos

Acreditam que a morte é reversível, pelo que podem achar que morrer é como adormecer e que, portanto, o falecido poderá despertar.

Podem acreditar, sem qualquer sentido, que a morte foi por sua culpa, devido ao seu funcionamento psíquico autocentrado e pensamento mágico.

Têm um pensamento muito concreto, pelo que interpretam as explicações de forma literal.

Deve-se explicar à criança a morte de uma forma simples e concreta, afirmando que morrer é não respirar, não andar, não comer, não ver, entre outros exemplos concretos. É importante enforcar a morte na não funcionalidade do corpo.

Deve-se ajudar a criança a diminuir os sentimentos de culpa, explicando que a morte aconteceu porque a pessoa “estava muito doente/muito velhinha” ou porque “teve um grande acidente” (se for o caso). Estas explicações podem ajudar a criança a entender que a morte não aconteceu por sua culpa, uma vez que o pensamento mágico típico das crianças nestas idades pode levá-la a acreditar que a pessoa morreu porque a criança pensou que não gostava dela, ou porque se zangou, ou por outro motivo fantasioso. Também é importante que a criança entenda que a morte não acontece resultado de uma ação humana negativa, como por exemplo ter-se portado mal.

Nos momentos dos rituais fúnebres, deve-se preparar a criança para o que vai encontrar, mas sem impor uma explicação. Pode-se dizer que a criança pode ver alguns adultos a chorar porque é natural estar-se triste por se ter saudades. Deve-se dar espaço e segurança para que possa perguntar ou expor as suas dúvidas e para ser a própria a decidir se quer, ou não, participar.

Permitir que a criança tenha acesso a objetos da pessoa falecida é uma forma de manter uma continuidade da ligação e noção de identidade (uma fotografia, uma joia, um pertence). É uma oportunidade de se criar momentos para se falar do falecido e partilhar emoções.

Podem criar-se analogias com exemplos práticos do quotidiano, explicando a doença como uma avaria de um brinquedo ou de um objeto. Também se pode criar analogia entre a morte de um animal de estimação ou o ciclo de uma árvore.

Deve-se sempre validar a perspetiva da criança sobre a explicação que lhe foi dada.

Crianças dos 6 aos 9 anos

Entendem a irreversibilidade e a universalidade da morte, mas não significa que não sofram com a perda. Podem viver medo do abandono e da separação.

Deve-se explicar a morte de forma concreta, honesta podendo revelar-se a causa da morte, uma vez que pode ajudar a gerir os possíveis sentimentos de culpa.

É importante explicar possíveis alterações familiares associadas à circunstância da perda e facilitar o diálogo sobre a vivência da perda.

Procurar-se manter um ambiente seguro e tranquilizador de forma a diminuir a ansiedade de separação e medo da morte dos restantes familiares. Podem-se encontrar estratégias para que a criança passe mais tempo acompanhada (se for esse o seu desejo), como por exemplo dormir acompanhada, durante um período transitório.

Crianças dos 10 aos 12 anos

O entendimento da morte é claro. Compreendem a função dos rituais fúnebres e podem desejar participar neles. Pode haver uma tendência de se defenderem das emoções intoleráveis provocadas pela perda, pelo que podem intelectualizar a dor.

Respeitar o tempo de cada criança para que possam pensar sobre o que aconteceu. Devem ser ajudadas a expressar as suas emoções, num contexto seguro e de reciprocidade, sem infantilizações que não façam sentido para a criança. Deve ser promovida a sua autonomia e auto-regulação. Pode haver momentos de intensa expressão emocional (choro, raiva...) que devem ser acolhidos pelo adulto.

A criança pode desejar procurar informação e apoio noutros lugares (internet, amigos, livros.).

Deve ser valorizada no seu esforço de adaptação à nova realidade e deve ser apoiada no regresso às suas rotinas escolares e extracurriculares.

Quais são as principais reações à perda?

De uma forma geral, podemos diferenciar as reações das crianças como aquelas que são mais imediatas à perda e aquelas que surgem mais tardiamente.

As mais imediatas variam bastante. A criança pode parecer indiferente não manifestando qualquer reação até estados emocionais exuberantes e explosivos. Podem chorar e gritar e expressar zanga a quem lhe está a dar a notícia. Mas também podem parecer “não reagir” e pedirem para irem brincar logo após lhe ter sido dada a notícia. A suposta “indiferença” à notícia pode estar relacionada com a incapacidade de perceber a irreversibilidade da morte ou pode ser uma reação de choque. O importante é que o adulto não force a criança a reagir de determinada forma. Deve, sim, validar e acolher a reação da criança, entendendo que as reações são naturais e que precisa de ser acolhida na sua forma de se expressar. Algumas crianças só se começam a manifestar as reações à perda quando notam as alterações no quotidiano pela ausência da pessoa

que morreu. As reações mais tardias podem variar desde ansiedade e medo (ansiedade de separação), alterações no sono, isolamento, tristeza e pesar, sentimentos de culpa, alguns comportamentos mais regressivos ou infantis tendo em conta a sua idade, fantasias perturbadoras.

Estas reações podem prolongar-se por meses ou até mesmo anos. O apoio especializado deve ser pensado tendo em conta alguns fatores de risco que podem estar presentes na vida da criança, tais como: a criança ter testemunhado a morte; os progenitores estarem com outros problemas e/ou perdas acumuladas que lhes retire disponibilidade para a criança; a criança testemunhar reações intensas por parte dos adultos sem a devida explicação; um grau elevado de negação dos eventos em casa sem permitir um discurso aberto e seguro sobre o que aconteceu; alterações de personalidade ou de comportamento significativos.

Quais as principais orientações para o apoio no luto da criança?

Convém lembrar que cada caso é um caso e que estratégias específicas a cada criança devem ser avaliadas e pensadas, sendo impossíveis de resumir neste texto.

No entanto, é relevante promover, de imediato, um ambiente de segurança onde a criança se sinta cuidada; promover amparo físico de forma a reforçar a sensação de segurança; validar a compreensão da

criança sobre o que aconteceu e encorajá-la a falar sobre o que pensa, o que sente e a elaborar as perguntas às suas dúvidas; fornecer a informação sobre factos que permitam um entendimento concreto do que aconteceu; reconhecer que o pensamento mágico é comum nas crianças e que podem contribuir para um entendimento errado sobre o que aconteceu; ajudar a criança a encontrar um entendimento pessoal sobre o que aconteceu e está

a acontecer (nomeadamente os rituais fúnebres e expressões de luto das pessoas que rodeiam a vida da criança); promover um ambiente onde a criança sinta que pode expressar o que sente através de outras formas que não a palavra (brincadeiras, representações, desenhos...); manter a honestidade e clareza quando se fala sobre assuntos relacionados com a perda, a morte e o luto; promover um regresso tão rápido quanto possível às rotinas prévias da criança na escola e em casa; informar a escola/infantário de forma a que a equipa possa promover o melhor apoio possível.

Ao longo do luto, que durará a vida toda da criança até se tornar adulta, é muito importante manter os laços apesar da ausência física da pessoa perdida. É através da conversa, da partilha, das recordações que a criança continua a reconstruir a ligação com a pessoa que perdeu. Fará parte da função dos adultos, ajudar a criança (perante a sua forma única de ver o mundo) a criar um lugar dentro de si onde as memórias possam representar o legado que a pessoa perdida deixou na sua vida.

Referências bibliográficas

Dyregrov, A. (2008). Grief in young children. Londres: Jessica Kingsley Publishers.

Moura, M. (2014). Como Criar Crianças em Luto. In Barbosa, A. (Ed.), Contextos do Luto. (pp 103-114). Lisboa: Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Correia, A. (2014). Crescer em Luto: da doença oncológica à morte de um dos pais. In Barbosa, A. (Ed.), Contextos do Luto. (pp 103-114). Lisboa: Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Gleiman, H., Fridlund, A., Reisberg, D. (2011). Psicologia (9ª ed).Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (2018). As crianças também vivem o luto (newsletter). Terrugem: Conteúdos Criativos