



Crianças e luto

Quando morre alguém que uma criança ama, o processo de luto é algo que deve ser encorajado, em vez de evitado ou reprimido.



O luto é uma resposta normal à perda, mesmo em crianças. Quando morre alguém que uma criança ama, o processo de luto é algo que deve ser encorajado, em vez de evitado ou reprimido.

A oportunidade de experimentar todos os aspectos do luto normal é vital para o desenvolvimento mental normal de uma criança.

As crianças sofrem de forma diferente dos adultos, e o processo de luto de cada criança é único. As crianças podem parecer mostrar tristeza apenas de vez em quando e por curtos períodos. Isso pode ocorrer porque uma criança não é capaz de sentir emoções fortes por longos períodos de tempo. Uma criança de luto pode estar triste em um minuto e brincalhona no seguinte. Muitas vezes, as famílias acham que a criança realmente não entende a perda ou a superou rapidamente. Normalmente, nenhum dos dois é verdade. A mente das crianças as protege do que é demais para elas lidarem emocionalmente. Crianças em diferentes estágios de desenvolvimento têm diferentes entendimentos sobre a morte e os eventos próximos à morte.

Como ajudar crianças de qualquer idade a lidar com o luto



Bebê até 3 anos

- Faça com que um dos pais ou um adulto de confiança passe algum tempo com ele todos os dias.
- Mantenha-os o mais próximo possível do cuidador adulto regular.
- Designe alguém para ajudar a manter a rotina da criança.
- Se o pai (ou pais) precisarem se ausentar para cuidar do ente querido, os cuidadores podem usar vídeo, telefone e outros meios para que a criança possa ver e ouvir os pais (ou pais) em tempo real.
- Grave canções de ninar, histórias e mensagens para eles.
- Tenha contato físico regular, como abraços e mimos.



De 3 a 5 anos de idade

- Explique o que está acontecendo da maneira mais simples e frequente possível.
- Certifique-se de que haja um cuidador substituto consistente quando o principal não puder estar presente.
- Assegure regularmente que sempre serão cuidados.
- Não permita ou tolere comportamento agressivo como morder, bater ou chutar.
- Use brincadeiras e ilustrações como um meio de ajudar a criança a entender o que está acontecendo.
- Dê explicações simples, mas honestas, para choro e tristeza.



De 6 a 8 anos de idade

- Explique o que a criança está prestes a ver e vivenciar antes de qualquer visita a um paciente acamado.
- Responda honestamente a todas as perguntas, mesmo as difíceis ou desconfortáveis.
- Assegure à criança que é perfeitamente normal ficar chateado, triste, ansioso ou com raiva e que ela ainda é amada.
- Diga à criança quando a morte se aproxima e deixe-a ficar com o ente querido.
- Se a criança está tendo problemas na escola, explique que é normal que o desempenho escolar seja prejudicado nessa situação e que você não está chateado com ela.
- Assegure que não é culpa dela.



De 9 a 12 anos de idade

- Conte à criança o máximo de detalhes possível sobre a doença e responda às perguntas honestamente.
- Assegure que não é culpa dela.
- Deixe a criança passar o máximo de tempo possível com a pessoa amada.
- Incentive a criança a manter contato com os amigos e a se envolver em atividades extracurriculares. Certifique-se de que ela saiba que não há problema em se divertir.
- Incentive a criança a expressar os sentimentos, mas diga também que ela pode manter o assunto privado.
- Incentive qualquer interesse que ela possam mostrar em ler ou escrever sobre a doença e como ela é tratada.



Adolescentes

- Se o adolescente estiver interessado, dê detalhes sobre o prognóstico do ente querido, sintomas, possíveis efeitos colaterais da medicação etc.
- Não fique decepcionado se o adolescente mostrar pouco interesse em assumir tarefas de cuidador.
- Certifique-se de que ele saiba que não precisa sentir culpa por se divertir e passar tempo com os amigos.
- Lembre regularmente ao adolescente que todos têm sentimentos que às vezes podem ser confusos e opressores.
- Diga que não há problema em fazer perguntas e expressar pensamentos que ele acha que podem ser perturbadores.
- Incentive-o a manter algum tipo de diário ou registro.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC