

# As crianças e o luto

Quando alguém que uma criança ama morre, o processo de luto deve ser incentivado e não evitado ou suprimido.

O luto é uma resposta normal à perda, mesmo em crianças.

A oportunidade de vivenciar todas as etapas do luto normal é essencial para o desenvolvimento mental saudável de uma criança.

As crianças sofrem de forma diferente dos adultos e o processo de luto de cada criança é único. Pode parecer que as crianças demonstram tristeza apenas de vez em quando e por pouco tempo. Isso pode ocorrer porque a criança não é capaz de sentir emoções fortes por longos períodos de tempo. Uma criança em luto pode estar triste em um minuto e brincahona no minuto seguinte. Muitas vezes as famílias pensam que a criança não compreende realmente a perda ou que a superou rapidamente. Normalmente, nenhuma das duas coisas é verdade. A mente das crianças as protege daquilo que é demais para elas lidarem emocionalmente. As crianças em diferentes estágios de desenvolvimento têm diferentes compreensões sobre a morte e os eventos próximos à morte.



## Como ajudar as crianças de qualquer idade a lidar com o luto

### De bebês até 3 anos

- Peça a um dos pais ou a um adulto de confiança que passe tempo com elas todos os dias.
- Mantenha-as o mais próximo possível do cuidador adulto regular.
- Escolha alguém para ajudar a manter a rotina da criança.
- Se os pais (ou pais) precisarem estar ausentes 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 elas.
- Tenha contato físico regular, como abraços e carinhos.

### De 3 a 5 anos

- Explique o que está acontecendo da maneira mais simples e com a maior frequência possível.
- Garanta que haja um cuidador substituto consistente quando o principal não puder estar presente.
- Assegure regularmente às crianças que elas sempre serão cuidadas.
- Não permita ou tolere comportamentos agressivos como morder, bater ou chutar.
- Use brincadeiras e atividades artísticas para ajudar as crianças a entenderem o que está acontecendo.
- Dê explicações simples, mas honestas, para o choro e a tristeza.

### De 6 a 8 anos

- Explique o que elas estão prestes a ver e vivenciar antes de qualquer visita ao leito.
- Responda com sinceridade a todas as perguntas, mesmo as difíceis ou incômodas.
- Explique a elas que é perfeitamente normal e OK ficar chateado(a), triste, ansioso(a) ou zangado(a) e que elas ainda são amados.
- Diga a elas quando a morte estiver se aproximando e permita que fiquem com a pessoa querida.
- Se elas estiverem tendo problemas na escola, explique que é normal que o desempenho escolar seja prejudicado nessa situação e que você não está chateado(a) com elas.
- Explique que isso não é culpa delas.

### De 9 a 12 anos

- Conte a elas o máximo de detalhes possível sobre a doença e responda às perguntas com honestidade.
- Explique que isso não é culpa delas.
- Permita que elas passem o máximo de tempo possível com a pessoa amada.
- Incentive-as a manter contato com os amigos e a participar de atividades extracurriculares. Certifique-se de que elas saibam que não há problema em se divertir.
- Incentive-as a expressar os seus sentimentos, mas deixe claro que também está tudo bem manter as coisas em privado.
- Incentive qualquer interesse que possam demonstrar em ler ou escrever sobre a doença e como ela é tratada.

### Adolescentes

- Se estiverem interessados, forneça detalhes sobre o prognóstico do ente querido, sintomas, possíveis efeitos colaterais da medicação, etc.
- Não fique desapontado(a) se eles demonstrarem pouco interesse em assumir funções de cuidado.
- Certifique-se de que eles saibam que não há culpa em se divertir e passar tempo com os amigos.
- Lembre-os regularmente de que todos têm sentimentos que às vezes podem ser confusos e angustiantes.
- Explique a eles que não há problema algum em fazer perguntas e expressar os pensamentos que eles acham que podem ser incômodos.
- Incentive-os a manter algum tipo de diário ou registro.



### Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



**Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo.** Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.