



## **Como ajudar os adolescentes a lidar com o luto**

Em suma, a maioria das pessoas acha que a mudança fornece estímulos para o crescimento, e as perdas são mais do que compensadas pelas oportunidades que a mudança pode trazer.



## O que exatamente é um evento traumático?

Lidar com o luto é uma questão complexa que quase todos terão que enfrentar em um momento ou outro. Para os adolescentes (que já estão lidando com um período confuso e desafiador em seu desenvolvimento físico e emocional), o luto pode ser especialmente difícil de aceitar.

Em primeiro lugar, o que é luto? É a dor e a mágoa que sentimos ao perder alguém ou algo que amamos. A dor pode nos deixar com medo, tristes, zangados, confusos, curiosos, cansados e até mesmo aliviados.

Assim como acontece com os adultos, o luto de um adolescente é uma reação normal e compreensível à perda. E, novamente, assim como acontece com os adultos, o luto adolescente é único para cada indivíduo. Todos sofrem à sua maneira, por suas próprias razões, por sua própria quantia de tempo.



## Como ajudar crianças sobreviventes:

Assim como acontece com os adultos, o luto de um adolescente é uma reação normal e compreensível à perda. E, novamente, assim como acontece com os adultos, o luto adolescente é único para cada indivíduo. Todos sofrem à sua maneira, por suas próprias razões, por sua própria quantia de tempo.

Geralmente associamos o luto à morte de uma pessoa próxima a nós, mas quase qualquer forma de perda pode causar luto:

- Perda de um animal de estimação.
- Um amigo se mudando para outra cidade.
- Um irmão saindo da casa da família.
- Vender a casa da família e mudar-se.

Esses exemplos podem não parecer tão graves e trágicos quanto a morte de um ente querido, mas para um adolescente podem parecer quase tão devastadores e igualmente traumáticos.

Após uma perda, é provável que um adolescente passe pelos cinco estágios do luto, conforme descrito por Elisabeth Kübler-Ross e David Kessler.

**Negação...** recusa em acreditar que realmente aconteceu.

**Raiva...** a necessidade de ficar com raiva/culpar alguém ou alguma coisa.

**Questionamento...** uma coleção de pensamentos “Se ao menos...” ou “E se...”.

**Depressão...** tristeza intensa que parece que nunca vai acabar.

**Aceitação...** não significa “sentir-se bem”, é finalmente aceitar a realidade da situação.



## Mas como você pode realmente ajudar um adolescente que está passando pelo processo de luto?

### Estas etapas simples podem ajudar a tornar sua jornada um pouco mais tranquila:

- Diga que não há problema em lamentar e expressar seus sentimentos, tanto emocionais quanto físicos. O luto não é algo que deva ser evitado ou do qual deva se envergonhar. Ajudar os adolescentes a perceber isso pode capacitá-los a identificar e lidar com suas reações de luto.
- Seja um bom ouvinte. Por mais que eles possam se isolar, pode haver momentos em que seu filho adolescente realmente queira conversar. Tente estar o mais “presente” possível. Deixe-o falar se isso fizer bem a ele.
- Seja paciente com ele. Ninguém sabe quanto tempo a dor dele durará. O luto não tem hora marcada. Permita que siga seu curso sem a pressão de que ele “deveria ter superado isso agora”. O processo de luto pode trazer à tona alguns comportamentos e emoções imprevisíveis. Contanto que o comportamento não seja destrutivo, seja o mais solidário e imparcial possível. Se o comportamento do adolescente se tornar destrutivo, converse com ele e gentilmente tente conduzi-lo de volta a um caminho mais positivo. Se necessário, pode ser aconselhável procurar ajuda profissional.
- Esteja ciente de que certas datas ou eventos podem atuar como gatilhos para intensificar a dor, por exemplo, aniversários, feriados, formatura etc. Prepare-se para a emoção intensa que esses dias podem trazer.
- Esteja pronto para qualquer coisa! Permita que seu filho sofra de sua maneira única, mas esteja preparado para o fato de que seu humor e/ou comportamento podem mudar dia a dia e possivelmente até de hora em hora!

Comunicação, paciência e compreensão são as chaves para ajudar um adolescente no que pode ser o primeiro grande revés na vida que ele já experimentou. Quanto mais você entender o que ele está passando, mais você poderá oferecer o conforto e o apoio de que ele precisa.



## Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



**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