

O luto na infância

Patricia Barrachina Camps | Maria Helena Pereira Franco



Os cuidados com a criança em luto

Sobre os processos de luto

O luto pode ser definido como uma resposta a uma perda significativa, que envolve construção de novos significados e formas de viver.

Falar sobre a morte pode ser tão assustador que muitos preferem evitá-la, como se o silêncio pudesse afastá-la. Esse mesmo silêncio, porém, impede o diálogo com as crianças sobre a morte e o morrer.

Nesta cartilha abordamos os processos de luto na infância. Ela é destinada para profissionais que cuidam de crianças em situação de luto, oferecendo orientações e possibilidades de acolhimento.



a criança vive o processo de luto?

Sim! Desde muito pequena a criança percebe a ausência, mudanças na rotina, reações e comportamento das pessoas ao seu redor.

O luto de cada criança é vivido a partir de seu repertório cognitivo, afetivo e seu contexto de vida:

Quem era a pessoa perdida?

Já enfrentou outras perdas?

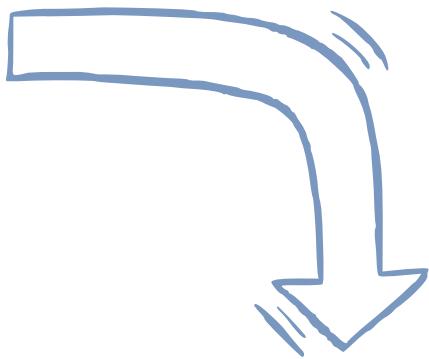
Como está estruturado seu sistema de cuidado?

Como a família lida com a morte?

Compreender a visão da criança sobre a morte é essencial.



Como falar com a criança sobre a morte?



É fundamental orientar a família sobre a importância de conversar com a criança, como forma de ajudá-la a entender o que está sentindo.

A comunicação deve ser feita o mais breve possível, em linguagem clara, acessível e direta, evitando metáforas como:

✗ "virou estrelinha"

✗ "descansou"

✗ "viajou"



que trazem ainda mais dor e confusão.



Se a família acredita que quem morre está com Deus, pode dizer para a criança:

✓ "o vovô morreu, agora está com Deus"

A palavra morte deve ser incluída na comunicação.

Esconder os próprios sentimentos pode fazer com que a criança entenda que não há espaço para chorar, sentir-se confusa, com raiva ou ansiosa. Incluir a criança no processo de luto da família pode contribuir para que ela encontre lugar para viver esta experiência.

Respeitar o tempo da criança é essencial! A vontade da criança de falar sobre seus sentimentos e emoções precisa ser acolhida e validada.

Quem conta para a criança sobre a morte?

O ideal é que a notícia seja dada por alguém com vínculo afetivo e em quem a criança confie, disponível para acolher, responder dúvidas e confortá-la.

A criança pode querer retomar o assunto em diferentes momentos. Está tudo certo. Isso faz parte do processo de compreensão da experiência vivida.

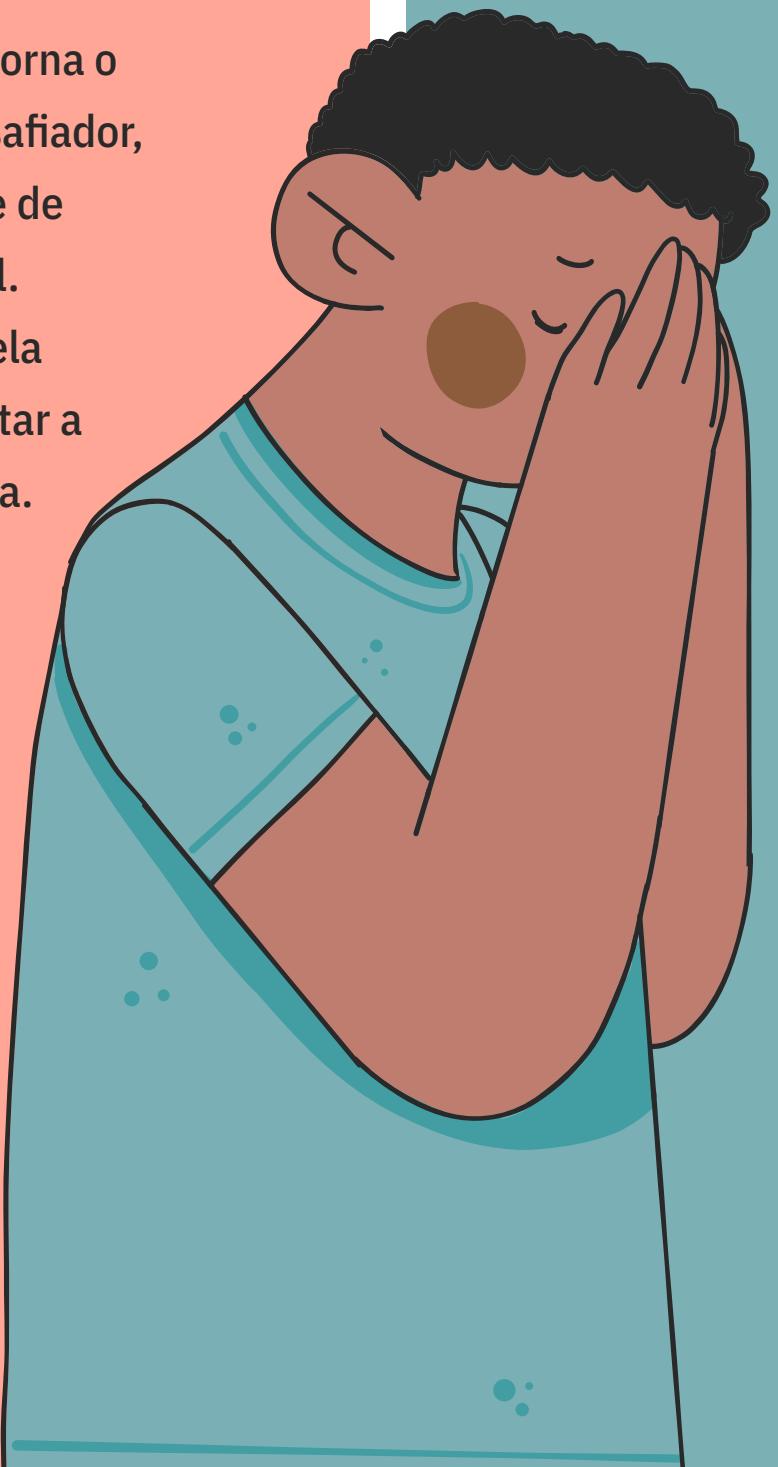
Respeitar o ritmo da criança é muito importante! Confiar em seus recursos de enfrentamento também.



E quando a morte é de alguém muito importante?

Perder uma figura de cuidado torna o luto na infância ainda mais desafiador, já que envolve a perda da fonte de amparo e segurança emocional. A família pode estar afetada pela experiência, o que pode dificultar a oferta de suporte para a criança.

Oferecer acolhimento e orientação à família é imprescindível! Apoiar a identificação e o fortalecimento das redes de apoio é uma etapa importante desse cuidado.



Como a criança comunica seu luto?

Cada criança comunica e expressa seus lutos de forma única. É importante estar atento a sinais como:

Isolamento

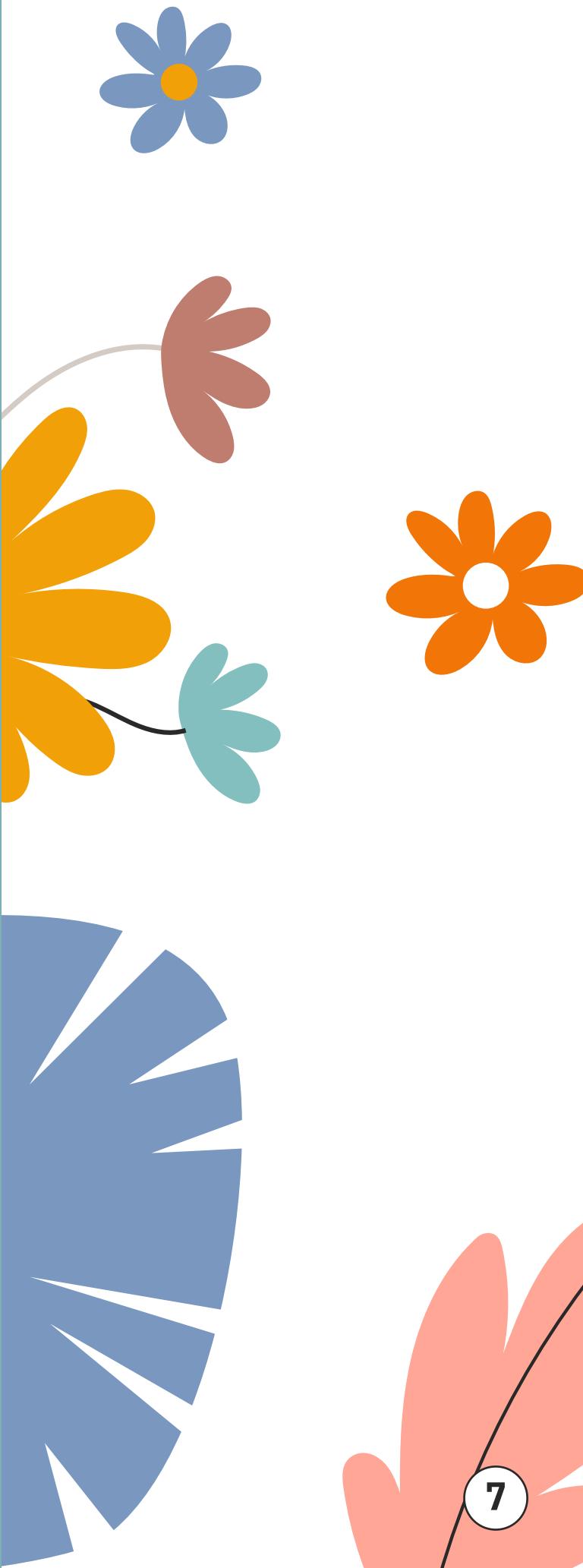
Irritabilidade

Queda no desempenho escolar

Dificuldades de concentração

Comportamentos regressivos

Escutar, acolher e permitir que a criança nomeie suas emoções é fundamental para o cuidado.



As crianças podem participar dos rituais de despedida?

A presença da criança nos rituais de despedida deve incluir e respeitar sua vontade. Impedir a criança de participar deste momento não evita seu sofrimento.

A família deve ser orientada a explicar, de forma clara, o que acontecerá, quem estará presente e o que a criança pode esperar. É importante que ela esteja sempre acompanhada por um adulto de confiança.

Todos os lutos são por morte?

Não! Os processos de lutos podem ser vividos frente a outras formas de perda. Crianças podem viver o luto pelo divórcio dos pais, mudança de escola ou de casa, perda figura de cuidado ou amigos. É fundamental reconhecer, validar e cuidar da criança nestes momentos.

A perda de um animal de estimação, embora por morte, muitas vezes não é

reconhecida com a mesma legitimidade – mas pode ser profundamente significativa para a criança.

Essas experiências são emocionalmente desafiadoras, mobilizando sentimentos difíceis de nomear, mas são também oportunidades de diálogo!



Como podemos ajudar a criança em seus processos de luto? *

Atividades como:

Desenhar

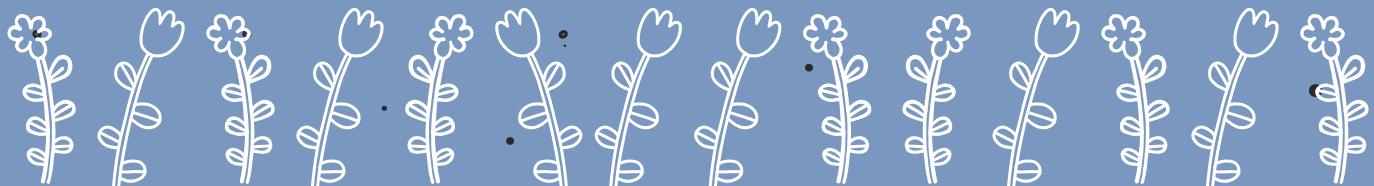
Brincar

Escrever

Ler

Assistir a filmes

são formas importantes para a criança expressar aquilo que ainda não sabe nomear.



Orientar a família sobre a importância da psicoterapia, quando necessário, é um gesto de cuidado.

Esse espaço pode oferecer à criança um ambiente seguro de escuta e pode ser uma importante fonte de apoio para a família.



A travessia do luto é desafiadora, mas presença, escuta e acolhimento contribuem para que a criança e sua família possam reconstruir a esperança em novas formas de viver.

"O recurso de todos os recursos é a fé na existência de recursos"

Nilton Bonder

Patricia Camps
CRP: 06/63876
@cocriarpsicologia

Maria Helena P. Franco
CRP: 06/1690
@mhelenapfranco