



## FOCO NA CRIANÇA

Caminhos para uma infância mais saudável e com o melhor suporte médico são o mote dos artigos do pediatra Felipe Monti Lora, CEO do Sabará Hospital Infantil

Família

# Como ajudar as crianças na compreensão da morte e aceitação do luto

O assunto chamou a atenção sobretudo durante a pandemia de Covid-19. Especialista ensina a maneira adequada de apoiar os pequenos

Por **Felipe Monti Lora** 9 nov 2022, 15h43



PT



Crianças e adolescentes precisam de apoio para enfrentar a perda de alguém querido. Foto: Chinh Le Duc/Unsplash/Divulgação

A pandemia de **Covid-19** afetou vários lares e trouxe, de forma repentina e para o dia a dia, um assunto sobre o qual as pessoas não gostam muito de falar: a **morte**. De acordo com um estudo realizado entre março de 2020 e abril de 2021, publicado no periódico científico *Lancet Child & Adolescent Health*, cerca de duas em cada três crianças ou adolescentes entre 10 e 17 anos foram impactadas pela perda de alguém. A pesquisa aconteceu em 20 países durante o período de 20 meses.

Entretanto, as crianças estão expostas a perdas de pessoas queridas a todo momento, pelos mais diversos fatores. Perder alguém que gostamos dói, cria uma **mistura de sentimentos** como raiva, medo, culpa e tristeza. Se nós, adultos, muitas vezes não conseguimos lidar com esse momento, o que esperar das crianças?

PUBLICIDADE



Os pequenos precisam de **auxílio** no desenvolvimento de condições emocionais para enfrentar essa experiência. Para explicar um pouco mais sobre o luto infantil, convidamos a coordenadora do Departamento de Psicologia do Sabará Hospital Infantil, Cristina Borsari.

### Uma criança pode ficar de luto ou ela não entende esse significado?

A criança, assim como o adulto, sabe que algo diferente aconteceu e que uma pessoa de sua convivência não está mais ali – e isso é importante, porque ela começa a compreender a questão da **finitude** como algo real.

A compreensão do que é a morte e a percepção do que está acontecendo tendem a ser diferentes de acordo com o seu desenvolvimento.

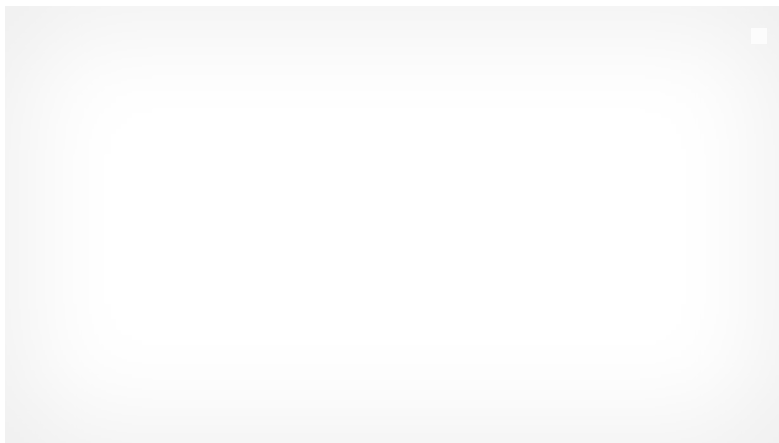
#### Compartilhe essa matéria via:

[WhatsApp](#)[Telegram](#)

Por exemplo: até os 3 anos, a criança percebe a morte apenas como ausência e tende a acreditar que a situação poderá ser revertida; entre 3 e 5 anos, ainda existe a fantasia sobre o tema, por isso, ela evita pronunciar a palavra “morte” por medo de atrair a situação, podendo se sentir culpada caso venha acontecer com alguém novamente.

Já as crianças de 5 e 9 anos conseguem compreender melhor, entendendo que é uma condição definitiva e inevitável, o que não significa que ela saiba lidar com os sentimentos. A partir dos 10 anos ela percebe de forma mais concreta o impacto da ausência.

PUBLICIDADE



O luto envolve múltiplos fatores e a **externalização do sofrimento** e a demonstração dos sentimentos está diretamente ligada à convivência com essa pessoa: é possível vermos alterações comportamentais como

choro, tristeza e isolamento. O mais importante é oferecer e manter uma **escuta ativa**.

## Como explicar para uma criança que um ente querido morreu?

Esse é um assunto delicado, que deve ser conduzido sempre com **honestidade, clareza e muita sensibilidade**.

Escolha um ambiente tranquilo e conte uma história para a criança relembrando os bons momentos no convívio familiar, trace uma linha temporária até o momento da partida, enfatizando que o corpo não está mais aqui, mas a memória de tudo que viveram juntos estará no coração e nos sentimentos.

+ **Leia também:** [Um filho que não nasceu não deixou de existir](#)

O importante é sempre ter um diálogo sincero, aberto, acolhedor e mostrar o quanto a pessoa foi importante na história da família.

PUBLICIDADE

## É válido usar aspectos lúdicos na hora de falar sobre a morte?

Essa é uma notícia sempre difícil de ser dada. Dizer que a pessoa virou uma estrela, por exemplo, ajuda muito e é, sim, positivo, porque faz parte da **fantasia da criança**, de seu repertório.

Esse simbolismo mostra que aquela pessoa continuará vivendo dentro do coração, brilhando e existindo na memória da criança. Dessa maneira, estamos validando simbolicamente a existência desse indivíduo com quem ela teve um vínculo afetivo.

## Como lidar com a tristeza causada pelo luto infantil?

A tristeza da criança precisa ser sentida. A dor deve ser externalizada pelo choro, por desenhos, por atividades com massinhas... Enfim, é fundamental trazer à tona o que ela está sentindo – até para que ocorra compreensão do momento.

Nós, enquanto adultos, precisamos **acolher, conversar e dar atenção** a esse sentimento. Devemos mostrar que também estamos tristes com a perda.

+ **Leia também:** [O risco de doenças já eliminadas voltarem ao Brasil](#)

## Quando é o momento de procurar ajuda especializada?

Tanto para o adulto quanto para as crianças, não existe um período fixo para o luto. Se a criança é mais sensível, ela vai sofrer mais – o que é natural, e toda ajuda profissional é bem-vinda.

## Levar ou não uma criança ao funeral?

Para o adulto, é importante ter um processo de despedida com aquela pessoa. A recomendação é que, na primeira infância, o ritual de despedida seja feito de **forma intimista**, em casa e à base de conversa. Não há necessidade de expor a criança a um processo social.

Muitas vezes, no entanto, é possível perguntar se a criança quer ir – mas é necessário explicar o que ela vai encontrar. Caso ela demonstre vontade de acompanhar o funeral, não há problema algum, desde que esteja amparada por adultos. Caso não queira, **o ideal é não forçar**.

O olhar da família é imprescindível nesse momento. Se perceberem que levar a criança trouxe mais sofrimento, o ideal é levá-la de volta para casa.

## BUSCA DE MEDICAMENTOS



Buscar

DISTRIBUÍDO POR

A morte pode ser entendida como um momento de **reconexão familiar**, no qual a família se une pela dor, mesmo que seja um sentimento negativo. O grupo se conecta, mostra compaixão, amor e empatia – nos tempos atuais, isso é muito positivo.

A morte faz parte da vida, e superar o luto é difícil para adultos e crianças. Não existe uma receita pronta, já que estamos falando de sentimentos.

O mais importante é que a família e os amigos acolham, deem apoio, mostrem amor e afeto, deixando claro o quanto aquela vida foi especial.

PUBLICIDADE

ADOLESCENTES

CORONAVÍRUS

CRIANÇA

SAÚDE MENTAL

## LEIA MAIS

- **Filhos: autoridades americanas contraindicam cama compartilhada**
- **Solução contra vaginose chega às farmácias**
- **Com vacinação em baixa, aumentam casos de gripe em crianças**

## MAIS LIDAS

- 1 **Medicina**  
**Prednisona: o que é, para que serve e como funciona esse corticoide**

**2** | **Medicina**  
**Ciprofloxacino: o que é, para que serve e os efeitos adversos**

**3** | **Medicina**  
**Dexametasona: o que é, para que serve, como tomar e quais os cuidados**

**4** | **Medicina**  
**Nimesulida: o que é, para que serve, como tomar e cuidados**

**5** | **Medicina**  
**Ibuprofeno: o que é, para que serve e quais as indicações de uso**

RECOMENDADAS



patrocinado

**Mulher Poderosa**

**Médico diz: Muita gordura na barriga? Tome isso ao acordar!**

patrocinado

**Brasil Saúde**

**Especialista: Tomar isto pode deixar sua glicose em 96**

patrocinado

**UFC**

**O UFC está de volta ao Rio com o UFC 283**

patrocinado

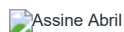
**Disfunção Masculina | Revista Homem**

**Um truque para a potência masculina que poucas pessoas conhecem!**

patrocinado

**Portal do Homem**

**Urologista diz: "Troque o Azulzinho por isto imediatamente"**



Veja Saúde

Você S/A