

# Como crianças e adolescentes lidam com a morte

É sempre um grande desafio ter que lidar com a morte recente de um ente querido ou com uma doença terminal em família. Independentemente da idade da criança, é natural que ela seja afetada e demonstre alterações nos seus hábitos ou humor, reagindo à sua maneira e de acordo com a sua percepção e nível de desenvolvimento.



Rosario Ortigao, LMHC, MAC  
Conselheira de Saude Mental  
407 628-1009  
rosario@ortigao.com

## De bebê a três anos de idade:

- sentir as mudanças nos adultos a sua volta;
- demonstrar alterações na sua alimentação, digestão e sono;
- ficar mais agressiva;
- depender mais do adulto - fisicamente e emocionalmente.

## Dos três aos seis anos:

- pensar que a morte é temporária;
- que a culpa é dela ou que pode fazer o morto renascer;
- retroceder no seu desenvolvimento, tais como urinar na cama ou chupar o dedo.

## Dos seis aos nove anos:

- ter medo de “apanhar” ou se “contagiar” com a morte;
- preocupar-se com o defunto (onde e

- como está);
- ter fobia da escola.

## Dos nove aos treze anos:

- ter mais dificuldade em se abrir;
- fazer menos perguntas;
- preocupar-se com a própria morte ou de outro membro da família;
- queixar-se de dores físicas.

## O que os adultos devem fazer para ajudar?

- manter a rotina e os hábitos saudáveis;
- ler livros com a criança sobre a morte e o luto;
- estar muito presente física e emocionalmente com a criança;
- explicar os acontecimentos com uma linguagem simples, sucinta, própria e honesta;
- ajudar a criança a expressar os seus sentimentos por intermédio das artes ou brinquedos;
- explicar a realidade e assegurar à criança que ela não é responsável pelo que ocorreu;
- evitar dar responsabilidades extras à criança, como: “Agora você é o homem da casa”;
- canalizar energias para esportes e música;
- pedir ajuda aos amigos, vizinhos ou fami-



liares para ficar com a criança, principalmente se a casa precisar ficar silenciosa.

## Dos treze aos dezoito anos, o adolescente poderá:

- evitar sentir, pensar ou falar no assunto;
- querer fugir do problema por meio do uso de drogas, álcool, sexo, suicídio ou isolamento;
- questionar valores religiosos.

Neste caso, o adulto deverá estar presente sem intromissão, falar das memórias especiais em relação à pessoa que morreu, oferecer oportunidades para que o adolescente possa expressar seus sentimentos de luto (escrever cartas, por exemplo), emoldurar uma montagem ou criar uma caixa de memórias; buscar apoio com outros adultos, amigos e familiares ou consultar um profissional.

O luto, assim como uma doença crônica, é uma realidade para todos. Como cada um lida com isso é único, então é importante partilhar os complexos e múltiplos sentimentos com um profissional da área. É muito importante oferecer à

criança e ao adolescente a presença consistente e muito amor.

Se a perda foi por homicídio, relembro a BSH - Bereaved Survivors of Homicide, ou seja, Sobreviventes de Homicídio em Luto. Sua cerimônia anual será na sexta-feira, dia 23 de setembro, das 9 às 11 horas. New Beginnings Church 13 Hampton Ave., Orlando, Fl. 32803 e Langford Park.

Telefone ou envie um e-mail se precisar de meu apoio (inclusive sobre o grupo de apoio para todos os recém-chegados imigrantes que se sentem desesperados). Para mais dicas e recomendações, permitam-me recomendar os meus dois e-books e vídeo, respectivamente: “Autoestima e Relacionamentos - Segredos Essenciais”; “Autoestima - Ferramentas Indispensáveis e Segredos Saborosos para um Bem-Estar Físico e Mental”, (<http://www.ortigao.com/EbooksandVideos.en.html>).

Este artigo baseou-se em materiais providos pelo Hospice of the Comforter (407-379-0490), um centro local de apoio a indivíduos e famílias em luto. Outro recurso local para crianças é New Hope (407-599-0909).