

Conversando com crianças pequenas sobre doença e morte



Crianças pequenas precisam de explicações claras e verdadeiras quando o assunto é morte. Use uma linguagem simples e honesta, respondendo diretamente às perguntas da criança. Aqui estão algumas dicas para conversar com uma criança pequena.

Informe os fatos. Diga: "O vovô ficou muito doente nos pulmões e no coração. Ele estava com dificuldade para respirar. Os médicos fizeram o melhor que puderam para ajudá-lo a melhorar, mas ele morreu" ou "A tia Maria morreu. Ela tinha uma doença chamada câncer (ou sofreu um acidente de carro etc.), e o corpo dela ficou muito desgastado ou machucado por causa disso, mesmo ela sendo jovem". Você também pode dizer: "Quando alguém morre, significa que essa pessoa não consegue mais falar nem brincar. Não podemos mais vê-la nem abraçá-la. Morrer significa que o corpo parou de funcionar".

Dê explicações curtas e simples, depois faça uma pausa. Depois da explicação, espere para ver se a criança tem mais perguntas. Siga o ritmo dela. Ela fará outra pergunta quando estiver pronta. Se você der mais informações do que ela pediu, pode acabar deixando-a mais preocupada ou confusa.

Continue respondendo às perguntas. Você pode perceber que as perguntas surgem em momentos diferentes ao longo de vários dias ou semanas, enquanto a criança tenta compreender o que aconteceu. A seguir, estão algumas perguntas comuns de crianças pequenas sobre a morte, com exemplos de respostas:

- **Onde o vovô está agora?** Crianças pequenas podem se confundir com expressões vagas como: "O vovô foi para um lugar melhor" ou "A tia Maria partiu". A criança pode acreditar literalmente que a pessoa está em outro lugar ou ficar confusa com essas expressões. Às vezes, a morte é descrita como "ir para casa" ou "sono eterno". Isso pode fazer a criança começar a ter medo de atividades normais, como voltar para casa depois de um passeio ou dormir. Em vez disso, ofereça uma explicação simples que reflita suas crenças pessoais.
- **Você vai morrer?** Reconheça o medo da criança e depois tranquilize-a. Diga: "Entendo por que você está preocupada com isso, mas sou forte e saudável. Vou estar aqui para cuidar de você por muito, muito tempo". Se alguém jovem morreu de repente, isso pode levar mais tempo para ser elaborado, porque pode despertar muitos medos. Seja paciente. Tudo bem admitir que é difícil entender por que coisas ruins acontecem.
- **Eu vou morrer? Vou ter câncer? Vou sofrer um acidente de carro?** Lembre a criança de tudo o que vocês fazem para se manterem saudáveis e seguros. Isso é muito importante se ela souber como a pessoa morreu. Você pode adaptar a explicação ao que aconteceu. Diga: "Nós nos alimentamos bem, dormimos bem e vamos ao médico para que você fique saudável e viva por muito, muito tempo". Ou: "Usamos cinto de segurança no carro e seguimos as regras de trânsito para evitar acidentes o máximo possível".

- **Todo mundo morre?** Diga a verdade. Você pode dizer: "Um dia, todas as pessoas morrem. A maioria morre quando está bem velhinha, como o vovô". Ou: "Às vezes, acontecem coisas terríveis, e é muito triste e assustador quando as pessoas morrem de repente. Tudo bem sentir medo e tristeza. Estou aqui com você".
- **E se eu ficar doente ou me machucar?** Reconheça que todas as pessoas ficam doentes ou se machucam às vezes. Diga: "Ficar doente ou se machucar não significa que você vai morrer. Se isso acontecer, vamos cuidar de você. Levaremos você ao médico se for necessário".
- **Posso morrer para ficar com o vovô/a tia Maria?** Essa pergunta nasce da saudade da pessoa querida. Não significa que a criança realmente queira morrer. Mantenha a calma e diga: "Entendo que você queira estar com o vovô/a tia Maria. Quando alguém morre, não consegue mais brincar de blocos, tomar sorvete ou ir ao parquinho. Eu também sinto saudade deles, mas eles gostariam que você continuasse fazendo todas essas coisas".
- **O que é morrer?** Lembre-se de que crianças pequenas ainda não conseguem compreender totalmente a morte. Pode ajudar oferecer uma explicação simples e concreta. Diga: "O corpo da tia Maria parou de funcionar. Ela não conseguia mais comer, brincar nem mexer o corpo".

Você pode perceber mudanças no comportamento após a perda. Mesmo que a criança não compreenda totalmente a morte, ela percebe que algo importante e duradouro aconteceu. A criança pequena pode ter crises de birra intensas ou ficar muito grudada em você. Também podem surgir mudanças no sono ou no desfralde. Essas mudanças costumam ser temporárias e diminuem com o tempo quando você responde com gentileza, paciência e um pouco mais de amor e atenção.

A criança pode brincar de "morrer". A criança pode fazer brincadeiras de faz de conta em que um trem de brinquedo ou um bichinho de pelúcia fica doente, se machuca e "morre". Isso é muito normal. As crianças mostram por meio das brincadeiras aquilo em que estão pensando. Considere incluir um kit médico ou uma ambulância entre as opções de brinquedos. Você pode participar da brincadeira, desde que deixe a criança conduzi-la. Com o tempo, esse foco tende a desaparecer.

Crianças pequenas podem fazer as mesmas perguntas repetidamente. Pode ser difícil responder várias vezes às mesmas perguntas sobre a morte de alguém querido. Mas essa é uma forma importante de a criança compreender o que aconteceu. Crianças pequenas aprendem por repetição, então ouvir os mesmos detalhes repetidamente as ajuda a dar sentido à experiência.

Tudo bem falar e lembrar da pessoa querida junto com a criança. Diga: "Vamos fazer os muffins favoritos do vovô esta manhã. Podemos lembrar dele enquanto cozinhamos juntos". Ou: "A tia Maria adorava tulipas. Vamos plantar algumas para lembrar dela".

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES



Tudo bem chorar na frente da criança, mas é importante explicar o motivo. Diga: "Estou triste porque o vovô/a tia Maria morreu. Sinto saudade deles". Se o luto estiver ficando intenso demais para você, procure apoio. Se o luto da criança for intenso, persistente ou estiver interferindo nas brincadeiras ou na aprendizagem, ela também pode precisar de apoio. Peça ao seu Especialista HealthySteps sugestões de recursos e serviços.