



# Como falar sobre morte e luto com crianças



# Como falar sobre o luto

Com o apoio e a informação adequados, as crianças podem ser ajudadas a compreender o que aconteceu e podem aprender a conviver com a sua perda.

A morte faz parte da vida de todos nós e excluir a criança dessa experiência, na tentativa de protegê-la, pode levar à perda de sua confiança nos adultos e à sensação de desamparo, de que está sendo excluída da família. Além disso, a criança precisa viver seu luto, da mesma maneira que os adultos.

## **Preciso mesmo contar que alguém morreu?**

Ao contrário do que os adultos imaginam, a criança percebe que algo importante aconteceu. A morte de alguém provoca mudanças significativas na dinâmica familiar que são percebidas por ela, gerando confusão e insegurança quando envoltas em segredo. Então sim, é importante contar. E, de preferência, essa conversa deve ser com alguém em que ela confie, em um ambiente de acolhimento e segurança. Seja direto, verdadeiro e use uma linguagem adequada à idade dela. Seja específico em relação ao que aconteceu (doença, acidente, envelhecimento). Dê-lhe tempo para processar o que você está dizendo e esteja disponível para responder às suas dúvidas.

# O luto na escola

É necessário que a escola esteja preparada para receber e acolher a criança enlutada. Sentir que há um adulto atento ao seu sofrimento traz segurança e alívio à sua angústia.

Converse com a classe, preparando-a para receber o colega enlutado. Mas ele não deve ser forçado a abraçar ou a falar sobre o que aconteceu se não tiver vontade.

Quando uma criança vive um processo de luto, é comum que os demais colegas se angustiem. Por isso, é importante abrir um espaço para compartilhar sentimentos e experiências.

Principalmente após a perda de um dos pais ou de figuras muito importantes, a criança pode apresentar-se muito ansiosa e insegura. Permitir que ela leve fotos ou algum objeto pode diminuir o desconforto da ausência.

Datas comemorativas, como Dia das Mães e Dia dos Pais, podem gerar angústia em professores por não saberem como lidar com a criança enlutada diante das atividades propostas para a sala. Mais uma vez, uma conversa franca é o melhor caminho. Pergunte se ela quer e como ela quer participar. O importante é não ignorar seu luto e seu sofrimento!

## **Não podemos evitar o sofrimento da criança. Mas é possível cuidarmos dele.**

Embora muitos adultos achem difícil usar a palavra "morte" com crianças, ela é a palavra mais adequada, pois não dá margem a fantasias ou confusões.

É difícil prever como uma criança reagirá diante da notícia da morte de um ente querido. É natural que ela varie momentos de angústia com outros em que parece estar "adaptada" à nova realidade, o que gera nos adultos a sensação (que não é verdadeira) de que as crianças logo superam a perda.

É muito importante, principalmente com crianças menores, informar-lhes sobre como ficará a sua rotina: quem a levará e buscará na escola, onde ela ficará enquanto o papai ou a mamãe estiver trabalhando. Isso resgatará a segurança perdida com as mudanças na dinâmica familiar.

## **Participação nos rituais**

Muitos adultos têm receio em permitir que crianças estejam presentes nos rituais de despedida, imaginando que podem traumatizá-las. Mas a criança precisa sentir-se ouvida e deve ficar à vontade para expressar o seu desejo. Então não tenha medo! Em uma conversa franca e aberta, conte como são os rituais em sua família e pergunte a ela se quer participar.

Se ela quiser, é importante que você informe tudo que ela encontrará no local e que alguém esteja atento o tempo todo às suas necessidades. Se ela não quiser, não a obrigue. Você pode ajudá-la a encontrar outras formas de participar, escrevendo uma carta ou fazendo desenho para colocar no caixão, ou ainda, visitando o túmulo em outro momento.

## **Como a criança experiencia a morte em cada fase do desenvolvimento?**

### **Menores de 2 anos:**

Se uma morte ocorrer na vida de uma criança nessa faixa etária, ela experimentará a perda como uma separação de alguém a quem estava vinculada. E embora crianças dessa idade não tenham muita linguagem para expressar sua perda, elas reagirão a ela. Podem procurar a pessoa que morreu; podem chorar inconsolavelmente ou se tornar arredias.

### **3 a 5 anos:**

A criança nesta fase de desenvolvimento compreende a morte como um fenômeno temporário e reversível. Como entende a linguagem de modo literal e concreto, é importante que se utilize uma linguagem simples e que se use a palavra "morreu", evitando eufemismos.

**“O ocultamento da verdade perturba o processo de luto da criança e sua relação com o adulto.”**

**Maria Julia Kovács**

## **Uma morte na família é sempre difícil, muito mais quando não se compreende ainda o que é a morte.**

Devido ao predomínio do pensamento mágico (imagina que seus pensamentos podem se tornar realidade) e egocêntrico (tudo que acontece está relacionado a ela), a criança pode ficar muito angustiada diante da morte de alguém próximo. Por isso é importante que se abra um espaço onde ela se sinta segura para expressar suas dúvidas e sentimentos.

### **6 a 9 anos:**

Nessa faixa etária, a criança começa a desenvolver uma compreensão da morte como irreversível e como algo que acontece com todos os seres vivos, mas ainda pode estar confusa sobre isso. As crianças podem se mostrar curiosas com questões sobre o corpo morto e o que acontece com um corpo após uma pessoa morrer – e alguns adultos podem achar que isso não é saudável. Entretanto, essa curiosidade é natural e elas se beneficiarão de explicações claras.

### **10 anos até adolescência:**

Nesta fase de desenvolvimento, a criança compreende a morte como inevitável, universal e irreversível. Pode elaborar teorias a respeito da morte de ordem natural, fisiológica, teológica e existencial. Por causa da onipotência característica dessa fase, pode apresentar comportamentos de risco para "testar" a morte.

## **Como ajudar a criança no enfrentamento da perda e do luto:**

Encoraje a criança a expressar suas dúvidas, inseguranças, emoções e sentimentos.

Responda às suas perguntas com sinceridade, utilizando uma linguagem simples e observando o seu nível de desenvolvimento.

Seja paciente ao permitir que a criança repita a mesma pergunta várias vezes. Cada um de nós precisa de um tempo (que é individual) para se reorganizar diante de uma perda.

Se a perda sofrida causar impactos na rotina da criança, converse com ela buscando resgatar a segurança perdida com as mudanças.

Tudo bem chorar na frente da criança. O adulto pode dividir com ela o que sente, naturalizando os sentimentos de tristeza e saudade diante da perda.

Sugira caminhos para que a criança possa lembrar-se da pessoa que morreu. Vocês podem usar desenhos, cartas, ou outro recurso que faça sentido para ela.

Procure por serviços de atendimento especializado, se for necessário.

Desenvolvido por:



*Flor de Cerejeira*

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

**Flor de Cerejeira Instituto de Psicologia  
Cuidados Paliativos e Assistência ao Luto**

[www.flordecerejeira.net](http://www.flordecerejeira.net)  
[contato@flordecerejeira.net](mailto:contato@flordecerejeira.net)

Telefone e Whatsapp (19) 3243-8284



**Contato**

**11 4537-8638**  
[memorialparquedapaz.com.br](http://memorialparquedapaz.com.br)



**Consulte também nossos outros  
materiais de apoio ao luto.**