

## O LUTO INFANTIL EM DESASTRES

Luciana Mazorra e Valéria Tinoco

Após os deslizamentos e enchentes que assolaram o país neste verão alguns veículos de comunicação disseram que as crianças que passaram pela catástrofe estavam bem ou pareciam não abaladas. Quando os adultos veem as crianças brincando após uma tragédia em suas vidas é comum considerarem que elas não estão sofrendo ou se dando conta do que aconteceu. É importante discutirmos esta questão e evitarmos que as crianças sejam negligenciadas. Elas sofrem com as catástrofes e tem suas vidas profundamente impactadas pelas inúmeras perdas que podem acompanhar tais vivências: entes queridos, perda de amigos, casa, rotina, escola.

Ao aparentar não sofrer, a criança pode estar utilizando o mecanismo de defesa de negação. Este poderoso mecanismo permite que a criança brinque e até se divirta, mesmo quando está passando por um período difícil. “Esquecer” temporariamente os problemas e conseguir brincar é um processo normal e saudável, não significando que não haja sofrimento, mas apenas que, naquele instante em que ela está brincando, a realidade fica temporariamente ausente ou suspensa.

Além disso, muitas vezes é por meio da brincadeira que a criança tenta assimilar e compreender situações traumáticas e desorganizadoras. Estas situações, tão difíceis de serem enfrentadas por um adulto, são um desafio ainda maior para uma criança, por estar em desenvolvimento cognitivo e emocional e ser dependente dos adultos para sua sobrevivência. Portanto, ela precisará também com mais intensidade que o adulto evitar entrar em contato com a dura realidade para poder sobreviver.

### **Como ajudar a criança a lidar com a morte e o luto**

É importante contar para a criança o que aconteceu, o mais rápido possível, isto é, tão logo uma pessoa de sua confiança tenha condições de conversar com ela. A informação correta é um recurso fundamental para que ela possa atribuir sentido a sua vivência e sentir-se mais segura neste momento. O silêncio e a mentira, por sua vez, só contribuem para que se sinta mais desamparada e perdida.

Deve-se evitar o uso de metáforas, como: “foi para o céu” ou “descansou”, e dizer claramente que a pessoa morreu. Dizer que o vovô morreu e que foi para o céu descansar, desde que esta seja uma crença da família, não é problema, desde que fique claro que ele morreu.

Após contar sobre o ocorrido é importante perguntar para a criança se entendeu o que está acontecendo, se tem alguma pergunta, algo que ela gostaria de fazer, alguém com quem queira falar, por exemplo. Conversar com ela sobre os próximos acontecimentos como o funeral, o enterro, sobre como as pessoas estão se sentindo, ou sobre onde vão morar, por exemplo, é de grande valia, para que ela possa saber o que esperar. Isto é organizador e promove segurança em um momento em que tudo parece ter saído de seu lugar.

Seus cuidadores também devem estar disponíveis para cuidar dela e de si mesmos, para que a criança sinta-se amparada e segura. O modo como lidam com seu luto interfere em como a criança vivencia esta experiência. Quando o adulto mostra que é normal sofrer após a vivência de perdas, atuando como um modelo para a criança, ela aprende que o que está sentindo é normal e que tem o direito de ficar triste, com raiva e medo. Oferecer espaço para a criança falar sobre seus sentimentos contribui para que perceba que não está só e que conta com ajuda para lidar toda a gama de sentimentos que está vivenciando.

Após a vivência de uma situação de perdas e luto é importante organizar a rotina da criança para que se sinta segura, ou para que a sensação de insegurança não aumente. Estar com pessoas conhecidas, em lugares, atividades e com objetos familiares a ela pode ajudar na promoção desta segurança.

Poder se despedir do ente querido e participar dos rituais de funeral facilita a elaboração do luto, permitindo a expressão de sentimentos. A criança poderá dizer algo que tenha vontade ao ente querido, por meio de um desenho, por exemplo. Tendo em vista que está em desenvolvimento cognitivo e que sua compreensão de morte está em desenvolvimento, ver o corpo do ente querido e os rituais de funeral a ajuda a compreender o fenômeno. Além disso, sua participação nos rituais faz com que se sinta incluída no luto familiar e compreendida como um membro que também está sofrendo a perda.

É recomendável que os cuidadores da criança falem sobre o genitor perdido, em especial lembrando suas características e destacando seus aspectos positivos. A criança necessita dos genitores como modelos para construir sua identidade e auto-estima e estas lembranças atuam como recursos de identificação.

### **Quando a ajuda psicológica é necessária**

A saúde da criança deve ser avaliada de forma geral. Sintomas que indiquem uma má elaboração da experiência podem aparecer em dificuldades relacionadas ao desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e/ou social. A presença de mudanças importantes em seu comportamento, humor, na capacidade de se relacionar e na sua condição de saúde são alguns sinais que devem ser observados.

A intensidade e a frequência dos sintomas, quando atrapalham o funcionamento geral da criança, indicam a necessidade de ajuda profissional especializada.