



Turma do
Vilinha

Cartilha - O Luto Infantil

Para mais informações:
www.turmadovilha.com.br





Ficha Técnica:

Realização:
Cemitério e Crematório Morada da Paz
RH Morada da Paz
Marketing Morada da Paz

Textos:
Mariana Simonetti

Ilustrações:
Gustavo Santos

Diagramação:
Gustavo Santos / Ayrann Santos

Revisão:
Nivaldete Ferreira



MORADA DA PAZ

www.moradapaz.com.br

Cartilha O Luto Infantil

Olá, meu amigo adulto.

Não sei se você já me conhece, então deixa primeiro eu me apresentar. Eu sou o Vilinha, tenho 7 anos, e ultimamente tenho pensado muito em um assunto que as pessoas grandes como você dizem que é um pouco complicado de se falar na nossa sociedade, sabe? Tenho pensado muito no tema da morte.

É que tenho muitos amigos que perderam alguém especial e eu também um dia achei que tinha perdido minha amiga Lalá, minha Lagarta, que quando foi se transformar em borboleta eu achei que ela tinha morrido. Desde esse dia eu tenho pensado muito sobre a morte e até comecei a conversar mais com meus amigos sobre isso e tentar ajudá-los a passar pelo momento difícil que é o de perder alguém que a gente ama.



Você deve estar achando estranho uma criança falando sobre morte, não é mesmo? Eu imagino. Muitas pessoas grandes já chegaram pra mim pra dizer que morte não é assunto de criança, que é um assunto difícil de conversar, e que as crianças não devem pensar nisso. E aí chega na parte que eu que acho estranho. Ora, porque não é assunto de criança se nós crianças também precisamos vivenciar perdas de pessoas, de animais, queridos nas nossas vidas?

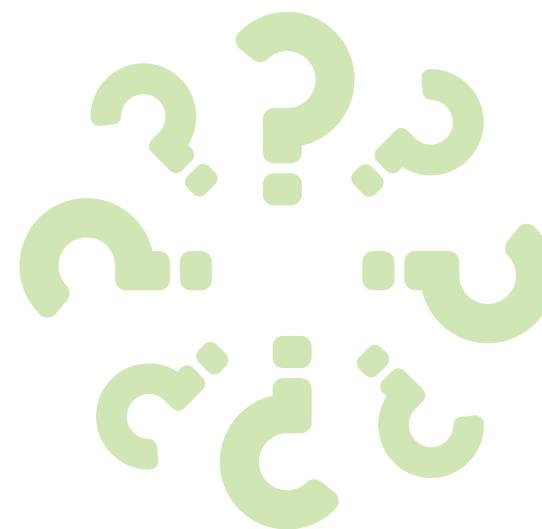
*Sabia que nós
ficamos tristes
quando perdemos
alguém?*

*Sabia que nós
também sentimos
saudades e vontade
de chorar por
não ter mais aquela
pessoa especial
por perto?*

Percebeu aí como o tema da morte também chega perto de nós crianças? E sabe de uma coisa importante? A gente fica tão confuso quando vocês adultos ficam tentando fingir que nada aconteceu ou quando criam histórias para que a gente não sofra.

Nossa, se vocês soubessem como acabamos sofrendo bem mais assim... Vocês choram e nos dizem que "não é nada", ficam tristes um tempão e quando perguntamos o que aconteceu tentam fingir um sorriso. Ah, e quando vocês finalmente resolvem nos dizer que não vamos mais ver uma pessoa especial porque ela morreu, resolvem não contar assim pra gente, preferem dizer que essa pessoa viajou. Mas como, se ela nunca volta?

A gente percebe que a viagem não acaba, sabia? E isso dá uma confusão danada na nossa cabeça!



Eu entendo demais que vocês querem nos proteger e agradeço muito, em nome de todas as crianças, por isso. Mas deixa eu contar um segredo: sabia que vocês nos protegem mais se nos contarem a verdade e nos deixarem viver esse momento difícil perto de vocês?

Podem falar que estão tristes.

É um momento difícil para toda a família, deixem que a gente entenda isso e que participemos desse momento também, tá?

Sei que isso que eu tô pedindo não é nada fácil, mas deixa eu tentar ajudar. Vocês precisam nos dizer o que realmente aconteceu. Não precisa falar tantos detalhes, pela nossa pouca idade podemos ficar impressionados, mas vamos aguentar firme se forem sinceros na notícia da morte. Digam que nossa pessoa querida morreu, e que nós vamos passar por esse momento difícil juntos.

Por falar em pouca idade, alguns amigos autores estudaram sobre o modo como nós crianças entendemos a morte, sabe?

Eles dizem que quando somos muito pequenos não vamos entender exatamente o que está acontecendo. Nós vamos sofrer porque sentiremos saudade, parecido com o que aconteceria se a gente fosse passar muito tempo longe dos nossos pais, mesmo não sendo por motivo de morte. Quando completamos mais ou menos 3 anos começamos a entender um pouco mais sobre a morte, mas ainda vemos como algo que pode ser resolvido a qualquer momento, e então é comum que falemos frases assim: "quando minha mãe volta do céu?". Apenas por volta dos 5 anos é que nós crianças começamos a entender um pouco mais a questão da irreversibilidade da morte (nome difícil, né?). Nesse momento começamos a entender que a morte "não tem volta". No começo acreditamos que apenas pessoas velhas ou que estão muito doentes morrem, o que causa uma confusão bem grande quando sabemos da morte de um coleguinha ou de alguém mais novo que não tinha nenhuma doença.

Conversa sobre o Luto
(Maria Aparecida de Assis Gaudereto Martoni,
Edirrah Gorett Bucar Soares)

Tenham paciência com o jeito que a gente entende o que está acontecendo e tentem compreender o nosso comportamento. Nós podemos ficar agitados demais, ou muito quietos. Podemos querer ficar sem comer, ou comendo muito. Essa situação toda pode mexer com nosso sono também, nos deixando sem sono, ou dormindo demais. Pode ser que às vezes a gente queira ir brincar para tentar se distrair um pouco, sabe? Ah, às vezes a gente fica irritado também, dá uma raiva de sentir saudade! E medo também podemos sentir... é como se a gente ficasse com a sensação que podemos perder mais alguém a qualquer momento. Nossa, isso assusta.

Eu sei que é uma misturada danada de sentimento, e parece que chamam tudo isso aí de um tal de 'Luto Infantil'."



Luto infantil:

Meus amigos autores já disseram que esse tal de luto aí é um conjunto de sentimentos e comportamentos que aparecem na criança após a perda de alguém querido, porque acontece uma coisa chamada "quebra de vínculo".

Elisabeth Kübler-Ross



Momento difícil, né? É verdade. Mas preparei uma lista aqui de coisas para ajudar vocês adultos a nos ajudar nessa fase complicada, é mais ou menos um resumo do que conversamos até agora, tá?

- ✓ Nos falem **SEMPRE** a verdade:
- ✓ Nos deixe sempre na companhia de uma pessoa de confiança que esteja disposta a conversar com a gente e dizer o que aconteceu. Uma pessoa estranha para esse momento não é legal:
- ✓ Nos falem dos sentimentos de vocês. Se estiverem tristes, com saudades, falem. Isso nos ajuda a nos expressar melhor também:
- ✓ Fazer desenhos, escrever alguma coisa pode ajudar a falar dos nossos sentimentos:
- ✓ Nos ensine a falar com nossa pessoa especial que morreu pelo pensamento, isso ajuda muito a tentar suportar a saudade:
- ✓ Pergunte se queremos participar do momento de despedida (velório, sepultamento, homenagens especiais). Se quisermos ir, explique o que vamos encontrar lá, fale do momento triste que vamos ficar bem:
- ✓ Avise para nossa escola do momento delicado que estamos passando, eles também precisam estar prontos para ajudar.

Nesse
momento
tudo que nós
precisamos
é de amor,
compreensão,
carinho e
cuidado.

Fique próximo, disponível para nossas perguntas. E caso percebam que algo, de alguma forma, está fugindo ao controle de vocês, caso vejam que está muito difícil passar por essa fase junto de nós, peça ajuda de alguém, mas fiquem sempre por perto. Precisamos de vocês para superar esse momento de sofrimento e terminar mais forte para os diversos desafios que enfrentaremos na nossa vida, que está só começando.

Fim