

## O que é que as crianças e os jovens entendem sobre a morte?

O quanto as crianças compreendem sobre a morte será diferente em diferentes idades e fases de desenvolvimento. Estas são formas mais comuns de compreender a morte por crianças de diferentes idades, mas lembre-se que todas as crianças são especiais e únicas e, portanto, responderão e compreenderão a morte à sua maneira especial e única.

### **As crianças menores de 5 anos compreendem a morte?**

As crianças menores de cinco anos não compreenderão a finalidade da morte. Crianças muito pequenas pensam muitas vezes que a morte é reversível e que um ente querido pode voltar. É por isso que é importante usar uma linguagem clara e simples como "morto" e "morreu". Nesta idade, as crianças têm uma compreensão muito literal, por isso, se dissermos "perdemos a avó", as crianças com menos de cinco anos pensarão "onde a podemos encontrar?"

As crianças pequenas não compreenderão a diferença entre mortos e vivos a menos que lhes mostremos. Talvez possa sair para o jardim, encontrar alguns insetos mortos e vivos e compará-los juntamente com os seus filhos..

É importante dar informações claras e concisas, responder às perguntas das crianças pequenas e certificar-se de que elas compreenderam o que diz. Não é raro as crianças pequenas repetirem a história da morte ou fazerem muitas perguntas repetitivas. Isto não significa que não tenham ouvido ou que não tenha sido explicado suficientemente bem, esta é a forma como elas resolvem o que se está a passar.

### **As crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 8 anos compreendem a morte?**

Crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 8 anos começam a compreender que a morte é algo definitivo, no entanto, isto pode parecer sinistro ou assustador. Pode ajudar usar livros que expliquem a morte e o ciclo da vida como uma coisa natural e normal. – [Encontrará aqui a nossa lista de leitura.](https://www.winstonswish.org/suggested-reading-list/)  
[<https://www.winstonswish.org/suggested-reading-list/>]

Nesta idade as crianças começam a pensar sobre si próprias e em como isso se encaixa com a morte, o que se chama 'pensamento mágico'. Por exemplo, podem pensar que é por culpa delas que a pessoa morreu: "Eu não tomei o meu pequeno-almoço e por isso a mamã morreu". É importante dar-lhes informações claras sobre a morte e ajudá-las a compreender que a culpa não é delas.

As crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 8 anos começarão a pensar e a sentir emoções fortes, mas não terão o vocabulário para compreender o tema ou

para nos explicar. Pode ajudá-las a compreender que a sensação esquisita na barriga pode ser chamada de "preocupação", ou que o apertar dos punhos e o ranger dos dentes pode ser chamado "raiva".

### **As crianças com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos compreendem a morte?**

Nesta idade, as crianças compreendem a finalidade da morte e que a pessoa não vai voltar. Estão também mais conscientes do impacto que a morte tem sobre elas, por exemplo, que uma pessoa especial não estará presente em aniversários nem marcos importantes, como a mudança para a escola secundária.

Nesta idade as crianças terão desenvolvido um vocabulário para compreender os seus pensamentos e sentimentos, no entanto, poderão não querer partilhá-los por medo de perturbar outras pessoas. Não partilhar os seus sentimentos leva frequentemente a grandes libertações emocionais, tais como raiva ou angústia. Pode ajudá-las dando-lhes permissão para falarem sobre o que sentem pela pessoa que morreu e para falarem consigo sobre as suas preocupações e inquietações.

As crianças com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos estão a entrar numa fase de transição e é provável que estejam a mudar para uma nova escola. A transição de uma escola para outra pode ser muito difícil para algumas crianças que tenham passado por um período de luto. Pode ajudá-las ouvindo as suas preocupações e inquietações e talvez falando com a nova escola para as informar sobre o luto.

### **Será que os adolescentes compreendem a morte?**

Os adolescentes têm uma compreensão adulta da morte e do que é estar a morrer e estão muito mais conscientes do carácter definitivo da morte. Eles também compreendem o que significará para eles e para as suas vidas, tanto agora como a longo prazo.

Nesta idade, os jovens começam a questionar o significado da vida e do pós-vida. A morte de alguém importante pode levá-los a refletir mais sobre isto ou a considerar: "Qual é o significado da vida?"

É importante dar aos adolescentes informações claras e honestas sobre a morte e responder às suas perguntas. Os jovens podem procurar coisas na Internet sobre a morte e algumas destas podem ser inúteis. – Considere-se uma fonte de verdade e clareza.

Os jovens podem acabar por tomar conta ou cuidar dos seus pais ou irmãos após a morte de alguém. Eles podem preocupar-se em perder o controlo das suas emoções e precisam de apoio para as explorar. Podem achar mais fácil falar com



Giving hope to grieving children

outro adulto de confiança. Ajude-os a encontrar alguém com quem possam conversar abertamente.