

Carmem Beatriz Neufeld • Aline Henriques Reis

SINOPSYS editora

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2015
O vovô não vai voltar?
Trabalhando o luto com crianças
Carmem Beatriz Neufeld
Aline Henriques Reis

Ilustrações/editoração: *Mauro Cézar Freitas (Mauzi Estudio)*
Revisão: *Lívia Algayer Freitag*
Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

N482t Neufeld, Carmem Beatriz
O vovô não vai voltar: trabalhando o luto com crianças / Carmem Beatriz Neufeld e Aline Henriques Reis. – Novo Hamburgo : Sinopsys, 2015.
32p.

ISBN 978-85-64468-61-0

1. Psicologia – Crianças. I. Título.

CDU 159.9-053.2

Catalogação na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Sinopsys Editora
Fone: (51) 3066.3690
e-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br
www.sinopsyseditora.com.br

VOVÔ NÃO VAI VOLTAR?

TRABALHANDO O LUTO COM CRIANÇAS

Carmem Beatriz Neufeld • Aline Henriques Reis

Ilustrações: Mauro Cézar Freitas

SINOPSYS editora

2015

DEDICATÓRIA

Dedico este livro ao meu pai Willy Neufeld,
porque foi a partir dessa perda que, com o tempo,
aprendi a sentir sua presença apesar da sua ausência.

Carmem Beatriz Neufeld

• • •

Dedico este livro ao meu avô Manoel.
Às boas lembranças que tenho dos momentos
em que íamos visitá-lo.

Aline Henriques Reis



APRESENTAÇÃO

Perder alguém de que gostamos é algo muito difícil e doloroso. No caso das crianças, isso se torna ainda mais complicado, pois seu entendimento sobre a morte é restrito, dificultando a elaboração do luto. Nesse sentido, a orientação repousa no fato de que crianças precisam receber informações claras sobre a morte, para evitar a propagação de sentimentos como medo, insegurança e culpa.

O presente livro visa ser um recurso para pais, educadores e terapeutas abordarem o tema com crianças de 4 a 12 anos. Para tanto, a obra baseia-se na compreensão dos quatro pilares que apoiam os estudos[1] sobre a elaboração do luto por parte das crianças:

1. Universalidade: a compreensão de que todos os seres vivos devem morrer um dia.

2. Irreversibilidade: o fato de que, uma vez morto, não se pode voltar à vida.

3. Cessação da vida corporal: a compreensão de que a morte envolve o fim de todas as funções corporais e dos órgãos.

4. Causalidade: a noção de que é precisamente a cessação das funções corporais que causa a morte.

Tais pilares preconizam que é necessário fornecer apoio à criança, bem como esclarecer que as pessoas mortas não voltarão e que todos morrerão um dia, incluindo ela própria, ainda que não se saiba como ou quando. É fundamental, no entanto, frisar que as pessoas próximas não desaparecerão todas ao mesmo tempo. Cabe, ainda, ressaltar que, ao contrário do que comumente vemos no cotidiano, deve-se convidar as crianças a participarem dos rituais e compartilharem sentimentos. O tempo para elaborar a perda também é um aspecto importante. Essa fase requer comunicação livre de censura ou julgamentos prévios, com espaço para a expressão de sentimentos.

Outro ponto que pode auxiliar as crianças na compreensão e elaboração mais saudável do luto é a morte de animais de estimação. Embora cause sofrimento, a morte de animais de estimação ajuda a criança a compreender os ciclos da vida e a superar frustrações com as quais terá de lidar durante toda a sua existência. Portanto, é importante que ela vivencie a perda e a falta do animal antes de ganhar um novo animal de estimação. Lembre-se: os que amamos não são facilmente substituídos na nossa vida!

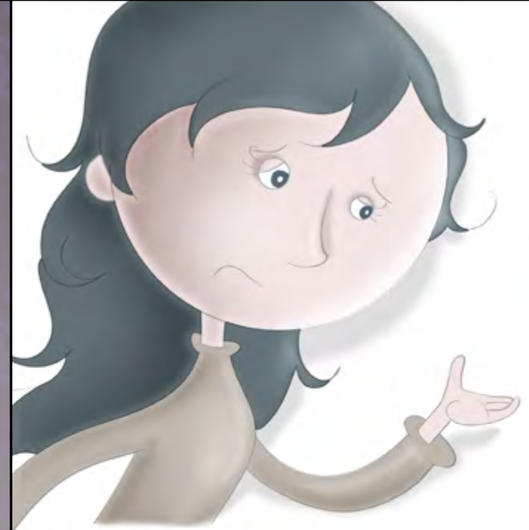
Esperamos, com este livro, auxiliar pais, educadores e terapeutas a guiar as crianças neste doloroso, mas necessário caminho da elaboração das perdas que acontecem na vida.

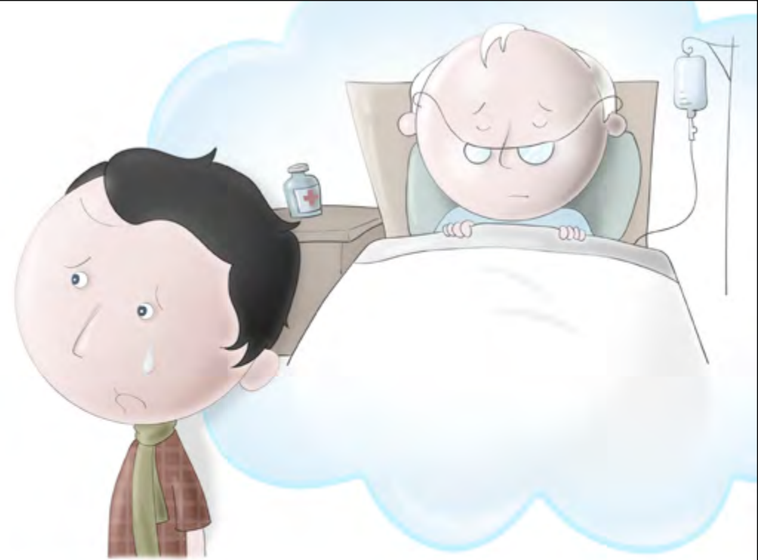
---

[1] Para aprofundar, sugerimos Roazzi, M. M., Dias, M. d. G. B. B., & Roazzi, A. (2010). Mais ou menos morto: explorações sobre a formação do conceito de morte em crianças. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 23*, 485-495.



Pedro tem 7 anos e é um garoto muito alegre. Uma das coisas que ele mais gosta de fazer é jogar xadrez com seu avô. Um dia, o avô de Pedro ficou muito doente e foi internado em um hospital.





Alguns dias depois...

– Pedro, mamãe tem uma notícia triste para lhe dar. Lembra que o vovô estava doente e ficou alguns dias no hospital?

– Sim. Nós fomos até visitá-lo, mas ele estava dormindo.

– Isso... Então... O médico acabou de ligar dizendo que ele ficou mais fraco... e morreu.

– Eu não queria que o vovô morresse. Eu gostava muito dele – disse Pedro chorando.

– Mamãe, você e o papai vão morrer também?

– Sim, Pedro, infelizmente, um dia todos nós vamos morrer... Mas não sabemos como será e nem quando vai acontecer.

A mãe de Pedro estende seus braços e lhe dá um longo abraço. Depois, pergunta carinhosamente:

– Como você se sente quando pensa que seu pai e eu vamos morrer?

– Isso fica na minha cabeça. Dá um nó na minha barriga, meu coração parece que vai sair pela boca. Eu não quero que vocês morram...

– Pedro, meu filho, o nome disso que você sente é preocupação. É normal se sentir assim. Isso ocorre porque você pensou que o mesmo que aconteceu com o vovô pode acontecer comigo ou com o seu pai. A preocupação é um sentimento que nos lembra daquilo que temos de importante e temos medo de perder. Mas, se damos muita atenção a ela, ela toma conta da gente. Sempre que a preocupação vier à sua cabeça, lembre-se de que seu pai e eu estamos aqui para cuidar de você e que você sempre poderá falar de suas preocupações comigo.



*Exercício**

Alguém ou algum animal de estimação de que você gostava já morreu também? Faça o desenho dessa pessoa/animal.

Que pensamentos e que sentimentos você teve quando essa pessoa/animal morreu? Marque um "X" nos pensamentos e nos sentimentos que você teve e depois ligue o pensamento ao sentimento correspondente.

Pensamentos:

( ) "Foi culpa minha".

( ) "Eu não devia ter brigado com ele(a)".

( ) "Eu quero ir junto".

( ) "Vou ficar triste pra sempre".

Sentimentos:

( ) Tristeza.

( ) Medo.

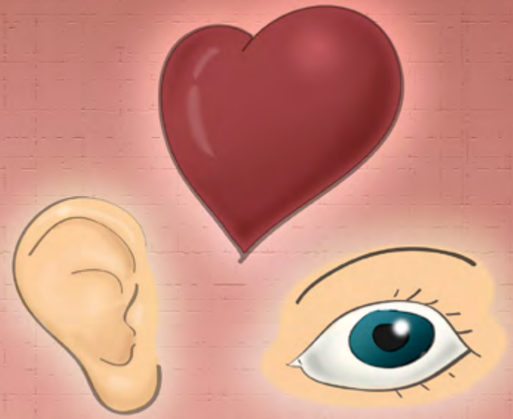
( ) Raiva.

( ) Preocupação.

( ) Culpa.

**Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/vovofor*

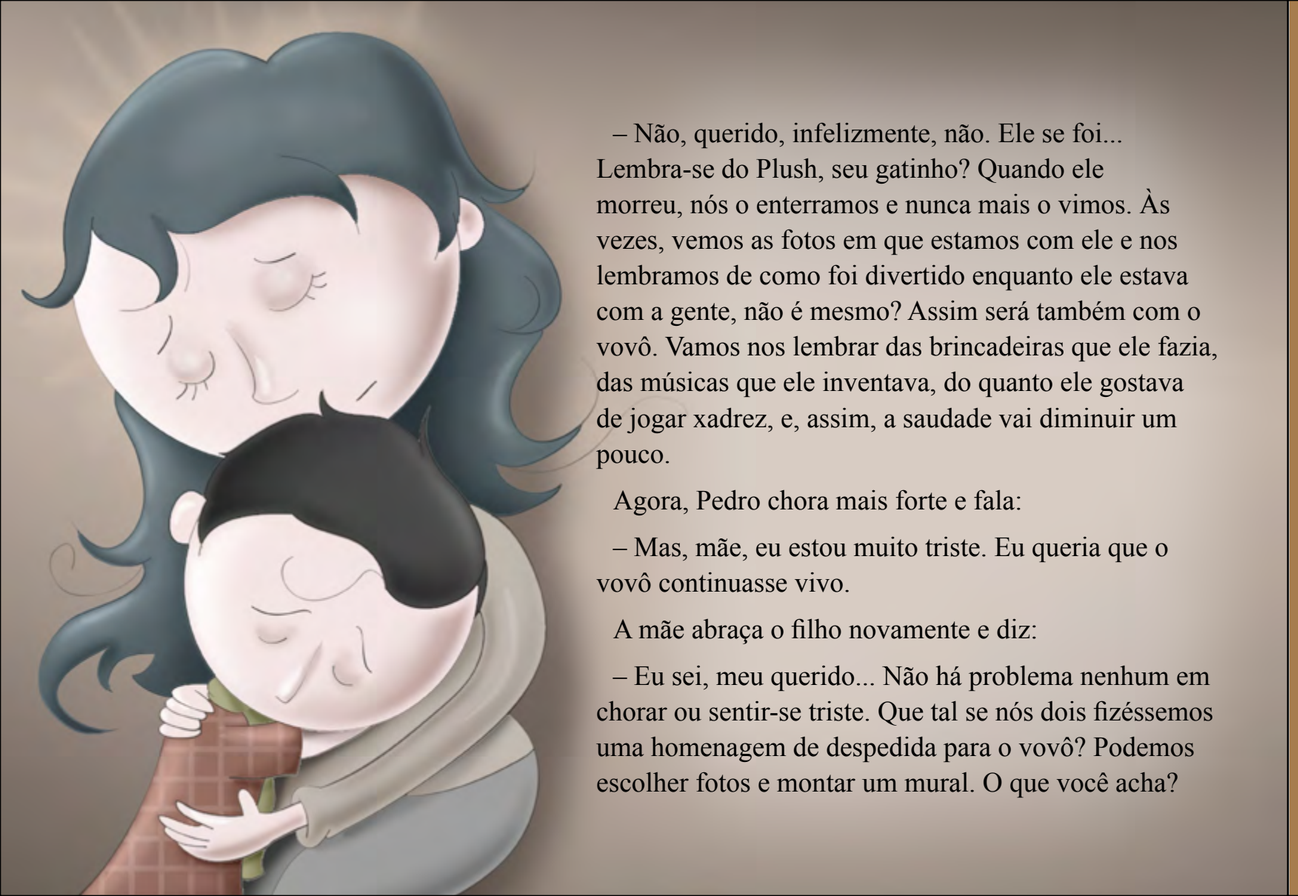




– E o vovô está sentindo dor agora?

– Não. Quando uma pessoa morre, o corpo dela para de funcionar. O coração para de bater, os olhos não enxergam mais, os ouvidos não ouvem mais e a pessoa não sente mais nada, nem dor.

– E eu vou ver o vovô de novo?



– Não, querido, infelizmente, não. Ele se foi... Lembra-se do Plush, seu gatinho? Quando ele morreu, nós o enterramos e nunca mais o vimos. Às vezes, vemos as fotos em que estamos com ele e nos lembramos de como foi divertido enquanto ele estava com a gente, não é mesmo? Assim será também com o vovô. Vamos nos lembrar das brincadeiras que ele fazia, das músicas que ele inventava, do quanto ele gostava de jogar xadrez, e, assim, a saudade vai diminuir um pouco.

Agora, Pedro chora mais forte e fala:

– Mas, mãe, eu estou muito triste. Eu queria que o vovô continuasse vivo.

A mãe abraça o filho novamente e diz:

– Eu sei, meu querido... Não há problema nenhum em chorar ou sentir-se triste. Que tal se nós dois fizéssemos uma homenagem de despedida para o vovô? Podemos escolher fotos e montar um mural. O que você acha?

Exercício*

Procure, em revistas ou na internet, imagens de objetos e situações que podem provocar a morte de alguém.

Faça um desenho de um momento feliz em que você estava com a pessoa/animal que morreu. Depois, escreva uma carta para essa pessoa/animal, dizendo como você se sente agora e lembrando de coisas boas e ruins pelas quais vocês passaram juntos.

**Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/vovofor*

– Eu também posso fazer um desenho pra ele, né, mamãe?

– Isso! E depois, quando formos ao velório, podemos levar nossa homenagem junto.

– O que é um velório, mamãe?

– Velório é uma cerimônia em que o corpo da pessoa que morreu fica por algumas horas em um lugar onde as pessoas possam se despedir e fazer sua homenagem, se quiserem.

– E eu posso ir, mamãe?

– Sim, Pedro, se você quiser, você pode ir. Nós vamos para dizer adeus ao vovô. Você gostaria de ir conosco?

– Sim, eu quero ir.



Exercício*

Escreva ou desenhe coisas que têm e que acontecem num velório.

**Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/vovofor*



No velório, Pedro se aproxima do caixão e começa a chorar. Coloca a foto que escolheu com o desenho que fez do avô e diz:

– Vovô, sentirei muitas saudades. Você foi o melhor vô do mundo!

A mãe abraça Pedro e fala:

– Isso mesmo, Pedro, é bom chorar quando nos sentimos tristes. Agora será o enterro do vovô.

Exercício*

Faça um desenho de como é um cemitério ou recorte de revistas figuras que representem elementos do cemitério.

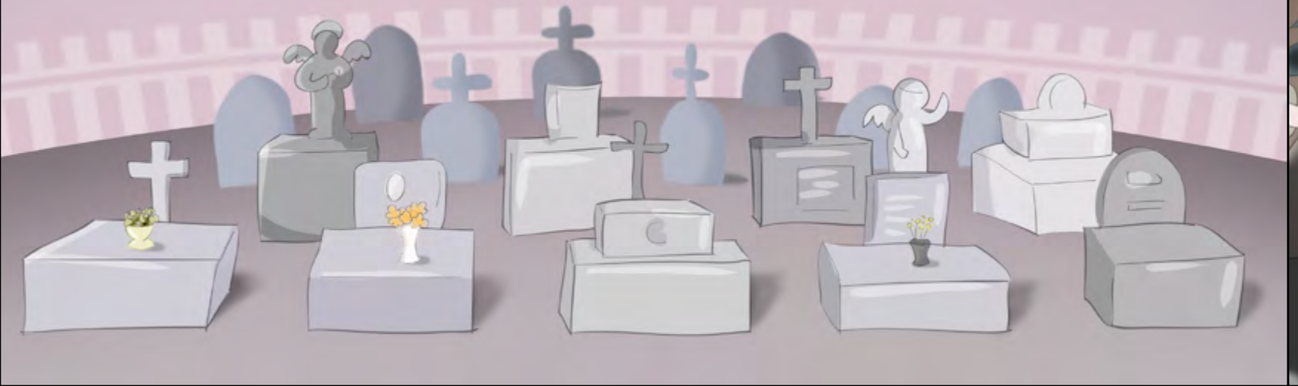
**Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/vovofor*

– Como assim?

– Quando o velório termina, eles tampam o caixão em que o corpo está e todos vão para o cemitério, onde o caixão ficará guardado.

– Ah! Então eu ainda poderei visitar o vovô, se vai ter um lugar pra ele.

– Sim, nós poderemos ir ao cemitério, mas não veremos mais o vovô. Apenas estará lá uma homenagem a ele, uma recordação.



Durante o enterro, Pedro chora bastante e pergunta:

– Mamãe, o vovô morreu porque eu fiquei bravo no dia que ele fez aquela brincadeira e eu não gostei?

A mãe abraça Pedro, olha nos olhos dele, faz um carinho em seu rosto e diz:

– Não. Às vezes, podemos ficar com raiva de alguém e até mesmo dizer que não queremos mais ver essa pessoa, mas isso não faz com que ninguém morra. É normal sentir raiva de alguém em algum momento.





– Mamãe, eu estou com raiva agora. Não é justo que o vovô tenha ido embora.

– Eu também me sinto assim às vezes. Havia tantas coisas que eu queria fazer com seu avô, queria passar mais tempo com ele. E quando eu sinto essa raiva, lembro-me de todos os bons momentos que tivemos e sou grata a ele pela pessoa que ele foi.

Exercício*

Vamos fazer uma lista de sentimentos que você teve quando uma pessoa/animal que você gostava muito morreu. Encene esses sentimentos.

**Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/vovofor*



– O que é ser grato?

– É estar feliz por alguma coisa que nos aconteceu. Seu avô foi um bom homem. Sentirei saudades dele e, apesar de estar triste porque nunca mais o verei, guardo comigo todas as lembranças das coisas boas que vivemos.

Exercício*

Escreva ou desenhe coisas que a pessoa/animal que morreu fez por você e pelas quais você se sente grato(a).

**Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/vovofor*

Durante as semanas seguintes, Pedro se sentiu triste várias vezes porque queria brincar com seu avô, mas ele não estava mais ali. Ele, sua mãe e sua avó foram algumas vezes ao cemitério e choraram juntos de saudade. Pedro escreveu uma carta com a ajuda de sua mãe, dizendo ao seu avô o quanto sentia sua falta e o quanto o amava.



Exercício*

Faça um desenho daquilo de que você mais sente falta de fazer com a pessoa/animal que morreu.

**Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/vovofor*



Com o tempo, Pedro voltou a brincar com mais alegria. Ele ainda se lembrava de seu avô e, nesses momentos, falava em voz alta as coisas boas que havia aprendido com ele.

Exercício*

Há alguma coisa de que você gostaria que a pessoa/animal que morreu soubesse? Escreva sobre isso aqui.

**Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/vovofor*



Alguns meses depois...

Na escola, Júlia começa a chorar no meio da aula. A professora pergunta o motivo do choro e Júlia diz:

– Meu cachorrinho Kiko morreu. Eu sinto muita falta dele.

Pedro se aproxima, coloca a mão no cabelo de Júlia e fala calmamente:

– Eu sei como é se sentir assim. Meu avô também morreu. Todos os domingos nós íamos almoçar na casa dele e ele brincava comigo, me levava para passear. Depois, os almoços de domingo ficaram tristes. Vi minha avó sair da mesa e chorar várias vezes. Minha mãe, às vezes, chorava escondida para eu não ver. Não é mais a mesma coisa sem meu avô. E eu aprendi que, quando a gente chora de saudade, a gente se sente melhor.

Pedro abraça Júlia, que chora.

Exercício*

Que coisas você poderia dizer para Júlia ou um amigo seu que está passando por uma situação como essa?

**Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/vovofor*



– Do que você mais você sente saudade do Kiko?

– Sempre que eu chegava da escola, ele ia correndo até o portão e ficava latindo pra mim. E então eu ficava correndo com ele pelo quintal. Agora, eu chego em casa e ele não está mais lá. E quando eu penso que nunca mais vou vê-lo, isso me deixa ainda mais triste.

– Sim, saber que eles não vão voltar é muito triste mesmo!

– Será que eu vou ficar triste e me lembrar do Kiko pra sempre? Até eu ficar bem velhinha?

Exercício*

Sentimos saudade de pessoas que já morreram, mas também de momentos felizes que passaram e não voltam mais. Faça um desenho de algo que aconteceu que você gostou muito e que você sente saudade.

**Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/vovofor*



– Eu aprendi que, quando alguém que a gente ama morre, nós ficamos muito, mas muito tristes mesmo. Nós choramos e parece que essa dor não vai passar nunca. Não dá vontade de comer nem de brincar. Às vezes, eu não tinha vontade nem de conversar.

– Outras vezes, eu ficava com raiva e até gritava com meu irmãozinho.

– Mas aí, depois, eu voltei a brincar, tinha hora que eu até esquecia que meu vô tinha morrido... e aí eu sentia culpa por ter me esquecido dele... Mas minha mãe me explicou que é bom que a gente fique feliz de novo e até que a gente passe a gostar de outras pessoas. É só guardar na nossa lembrança as coisas boas que aquela pessoa fez. Eu tenho uma foto com meu avô no meu quarto. Quando eu sinto saudade, olho pra ela. E quando fico triste, lembro-me das coisas boas que fazíamos e vou brincar dessas coisas. É a minha homenagem a ele.

– Isso mesmo, crianças! – disse a professora – Júlia, um dia você pode até ganhar outro cachorrinho e gostar dele. E, mesmo assim, pode sentir falta do Kiko e lembrar-se dele com saudade, porque ele foi muito especial pra você.

– Sim, minha mãe disse que meu avô ficará para sempre na minha memória e no meu coração!





CARMEM BEATRIZ NEUFELD

cbneufeld@usp.br

Pós-Doutoranda em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro; doutora e mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; professora e orientadora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Departamento de Psicologia da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo; coordenadora do Laboratório de Pesquisa e Intervenção Cognitivo Comportamental – LaPICC-USP; vice-presidente da Associação Latinoamericana de Psicoterapias Cognitivas (gestão 2015-2018); ex-presidente da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (gestão 2011-2013/2013-2015), bolsista produtividade do CNPq; terapeuta Cognitiva Certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas com mais de 15 anos de experiência clínica.



ALINE HENRIQUES REIS

alinehreis@gmail.com

Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul; especialista em Psicologia Clínica na Abordagem Cognitivo-Comportamental pela Universidade Federal de Uberlândia; formação em Terapia do Esquema pela Wainer e Piccoloto Centro de Psicoterapia; professora Adjunta do curso de Psicologia da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul; terapeuta Cognitiva Certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas com mais de 10 anos de experiência clínica.

VOVÔ NÃO VAI VOLTAR?

TRABALHANDO O LUTO COM CRIANÇAS

Seniam nihilla ceptatior ra delignat ut et rehendit, etur sam quo bea nost, quia cusciendita corerum qui occullendam, omnis exersperi nis doluptate essum etur? Emperat.

Xim nis ipsa volorem es nonecat esciis ilit et ime eiciist ditibus accaepro min ea id et dolesti dolupti tem nam quiam vitatur re provit a eatem alique repellique nectur aborerum fugitat emoluptiis minumqu iducid quosam, susciiscil ma sa et officiis ratem nonsed mint occab il mod modio.e erum et pelit que velleste consequ amenientust, quam, corrum, soloris.

SINOPSYS editora

ISBN 978-85-64468-61-0

9 788564 468610