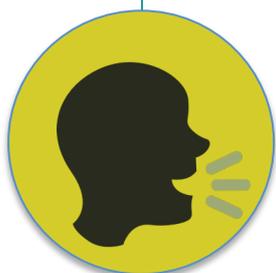


Mas... o que aconteceu à Valentina?

Por estes dias continuaremos a ouvir falar da Valentina, de como morreu, como foi feita a reconstituição do crime, o que falhou, o que dizem aqueles que conheciam a criança e a família. Provavelmente não iremos ouvir falar daqueles que assistem incrédulos e sem compreender o que se passou com a criança, daqueles que partilharam as aulas, os recreios, as reuniões online com a professora, daqueles que com a mesma idade, percebem pela primeira vez o que é a violência, o homicídio e a vulnerabilidade.

Estaremos nós, famílias, amigos, adultos preparados para ajudar as crianças a compreender o que se passou?

Com maior ou menor proximidade da situação da Valentina, quando confrontados com questões colocadas pelas crianças, há quatro passos essenciais, que podem ajudar a integrar o que aconteceu.



Falar Abertamente

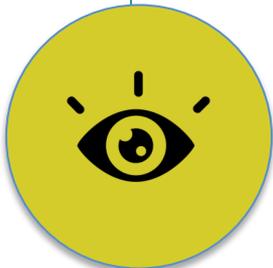
Para uma conversa aberta e esclarecida, é fundamental que o adulto tenha disponibilidade para estar com a criança e falar com ela. Perguntar à criança o que é que ela sabe irá dar uma perspectiva da informação que esta dispõe, permitindo retificar alguma incorreção e ir disponibilizando pormenores à medida que a criança se mostra preparada. É importante que o adulto dê uma explicação honesta, breve e com uma linguagem direta (ex. dizer “morreu” em vez de “não está mais conosco”), começando por informações mais genéricas e fornecendo pormenores à medida que a criança os for pedindo, ou dando sinais de querer saber mais. Nas crianças mais novas pode implicar a necessidade de repetição da informação, até que esta seja capaz de a integrar. Aproveitar para explicar os rituais (velório e funeral), incluindo as crenças espirituais/religiosas, se as houver na família, é também um aspeto importante. Se o adulto não souber responder a alguma questão, deve dizê-lo abertamente à criança e oferecer-se para procurar ajuda no esclarecimento das suas dúvidas.



Ajudar a Criança

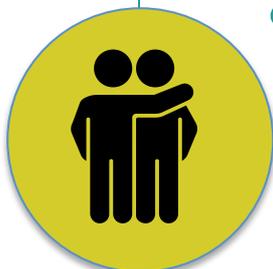
Muito adultos tendem a evitar o sofrimento nas crianças, adoptando uma postura de negação ou uma tentativa de as alegrar sistematicamente, mas o

facto de não se falar abertamente sobre os sentimentos pode inibir a criança na sua expressão emocional, como se achasse não ser suposto sentir aquilo que sente. Ler um livro sobre a morte (adaptado à idade da criança) é uma boa maneira de introduzir alguns sentimentos, abrindo portas para se falar sobre eles, podendo mostrar que os adultos também sofrem com as perdas, dando uma dimensão de proximidade à emoção que a criança está a sentir. Quando se trata da morte de alguém próximo da criança, pode ser útil planear um memorial, escrever uma carta ou fazer um desenho em homenagem à pessoa que morreu, abrindo as portas a diferentes formas de expressão emocional. Quando falamos de uma morte violenta, por exemplo um homicídio, em especial se este tem uma cobertura mediática, é fundamental clarificar de forma regular a informação, e evitar ao máximo cair no “juízo em praça pública”, não esquecendo que o homicida pode ter família e /ou crianças a seu cargo que podem vir a ser vítimas de estigmatização.



Observar a Criança

Estar alerta às modificações comportamentais e emocionais da criança é fundamental. O impacto que uma morte tem na criança pode manifestar-se em tempos muito diferentes (por vezes meses depois do acontecimento), e de formas distintas, sendo influenciado pela relação que a criança tem com o sucedido, com a pessoa que morreu, com a forma como os adultos à sua volta estão a reagir e principalmente com a sua fase de desenvolvimento. Se a criança apresentar alterações comportamentais preocupantes, pode ser necessário procurar a ajuda de um profissional.



Compreender a Criança

Tentar entender o nível de compreensão da criança sobre o sucedido, vai ajudar a ajustar o comportamento que o adulto tem com ela. Pode demorar algum tempo até a criança compreender o “para sempre”, especialmente se for muito nova. Quando se trata da morte de um colega, pode ser particularmente difícil apreender o sucedido uma vez que as crianças tendem a sentir-se invulneráveis. Nestes casos podem também surgir sentimentos de culpa por terem discutido ou pensado coisas más acerca do colega antes da sua morte. Compreender a criança, passa também por compreender a etapa de desenvolvimento em que se encontra e de que forma ela percebe o conceito de morte e as manifestações do luto.

 **1-2 anos:** Não conseguem ainda compreender o conceito de morte, podendo no entanto reagir às emoções e processos de luto daqueles que as rodeiam, demonstrando por exemplo comportamentos agressivos (morder, atirar objetos) ou choro;

 **Idade pré-escolar:** Têm uma visão da morte limitada; podem achar que a pessoa morta está a dormir ou que “não está cá”, não conseguindo compreender ainda a morte como algo que pode acontecer a si mesmo. As suas brincadeiras podem espelhar as preocupações ou acontecimentos traumáticos. É frequente observarem-se manifestações comportamentais como a exigência mais regular de colo, querer dormir com os pais, mas também comportamentos regressivos, como voltar a molhar a cama, recusar comer ou vestir de forma autónoma.

 **Idade escolar:** Compreendem melhor a morte, podendo mostrar interesse nos aspetos físicos e biológicos do processo. Têm alguma dificuldade em lidar com a perda já que frequentemente alternam períodos de confronto e negação do seu luto. É uma fase em que podem mostrar dificuldades ao nível do sono e alimentação, dores (cabeça, estômago), alterações de comportamento (agressividade), dificuldades de concentração, de aprendizagem e de expressão emocional. A brincadeira continua a ter um papel preponderante na expressão emocional.

 **Pré-adolescência e Adolescência:** Os jovens têm uma percepção mais madura da morte e da mortalidade, compreendendo que é irreversível, que lhes pode acontecer embora se possam ver como imortais. Os mais novos podem tentar negar a realidade, inibindo as suas emoções e adoptando uma postura crítica ao passo que os mais velhos podem censurar os comportamentos dos outros, tornando-se cautelosos ou até mesmo suspeitar dos adultos. Algumas reações típicas à morte nesta idade passam pelas alterações de sono, alimentação, desempenho escolar, sentimentos de culpa, raiva, depressão, choro e mudanças no grupo de pares. Enquanto que alguns podem tentar aliviar a dor e ganhar controlo adoptando comportamento adulto, outros podem regredir a fases mais precoces do desenvolvimento.

Se está a ler isto porque o que aconteceu a esta criança o(a) sensibilizou, saiba que é mais saudável do que preocupante! Não há como isto não nos tocar, não nos convidar a projetar, a empatizar ou até a revoltar. Se esta preocupação persistir, interferir nas rotinas ou se tornar demasiado invasiva.... o Belong está aqui!