

Criação de Irmãos Sobreviventes



Objetivos De Aprendizagem

Depois de ler este Guia, você estará mais apto a:

- Entender como os irmãos sobreviventes podem estar experimentando o sofrimento
- Reconhecer respostas naturais ao sofrimento em crianças
- Apoiar as crianças sobreviventes, incluindo falar com elas sobre morte e perda

Introdução

Cada indivíduo, incluindo crianças, experimenta a perda à sua maneira. Pesquisas* mostraram que, apesar do sofrimento aparentemente avassalador e do impacto da perda ao longo da vida, cada um de nós tem a capacidade de integrar a perda ao longo do tempo e que as crianças são muito resistentes. Pesquisas também mostraram que a forma como os pais lidam com a perda de um filho tem uma correlação direta com a forma como seus outros filhos se saíam ao longo do tempo.

Compreensivelmente, os pais sentem o fardo de gerenciar as responsabilidades normais da paternidade, ajudar seus filhos sobreviventes a lidar com o sofrimento e, ao mesmo tempo, processar sua própria dor. Para alguns pais, há um medo extremo de que algo aconteça com um dos filhos sobreviventes. Alguns relatam que sua dor é tão avassaladora que se sentem incapazes de dar aos irmãos a atenção de que precisam. Obter apoio para si ajuda os pais e os ajuda a apoiar seus filhos.

Como As Crianças Entendem A Morte

Experiências de vida, perdas no passado e outras exposições à morte podem influenciar a compreensão que a criança tem da morte, mas, geralmente, sua compreensão segue esses estágios de desenvolvimento.

- **Os bebês não têm compreensão cognitiva da morte, mas sofrem.** Eles podem experimentar a morte como uma separação, cientes de que outra pessoa os está alimentando ou segurando. Muitas vezes eles sentem o estado emocional de um cuidador, por isso é importante manter rotinas e evitar a separação quando possível.



- **As crianças em idade pré-escolar (de 2 a 5 anos) vêm a morte como temporária e reversível, como nos desenhos.** Pensamento Mágico (por volta de 5 anos de idade) é característico e, portanto, pré-escolares podem acreditar que uma morte é o resultado de algo que eles fizeram ou não fizeram, ou que de alguma forma tinham o poder de causar a morte. (O pensamento Mágico é algo que pode continuar na idade adulta.)
- **Crianças de 6 a 9 anos são pensadores objetivos, mas ainda não entendem que a morte é permanente.** Eles ainda podem acreditar que isso nunca acontecerá com eles ou com alguém que eles conheçam.
- **Crianças de 9 a 11 anos continuam sendo pensamentos reais.** Eles têm alguma capacidade de se colocar no lugar de outras pessoas e podem ter a sensação de que os outros podem morrer. Eles geralmente estão muito interessados em fatos e informações mais "científicas". Como tal, eles podem mostrar menos dor, mas ser muito questionadores sobre como a morte ocorreu e os detalhes do tipo de morte. Isso não significa que eles não estejam tristes ou sofrendo, simplesmente que sua forma de construção de significado é diferente.
- **Por volta dos 12 anos de idade, as crianças começam a ter pensamento resumo e entendem que a morte é definitiva, irreversível, e que acontecerá com todas as pessoas.** Há muitos outros fatores durante a adolescência que são importantes de considerar, incluindo mudanças de papel dentro da família, autoconsciência sobre a morte de um irmão e expectativas dos membros da família agora que uma criança não está lá para realizar alguns deles. A adolescência também tem muitas fases, e cada fase pode trazer respostas diferentes. Às vezes pode ser útil ter um membro da família de confiança, ou outro adulto, como sendo o "responsável" pelo apoio de um irmão, especialmente no início. No entanto, também é importante que os filhos sobreviventes não se sintam abandonados, entregues aos cuidados de outra pessoa ou que seus pais sejam incapazes de cuidar deles.

Conversando com as Crianças sobre a Morte

Independentemente de sua idade, ajudar uma criança a entender o que aconteceu requer informações diretas, precisas e adequadas à idade dos pais ou de outros cuidadores.

- **Esteja preparado para falar com crianças de diferentes idades de maneiras diferentes.** Você pode ter que responder a muitas perguntas difíceis e dolorosas sobre essa morte específica e sobre a morte em geral. As crianças mais novas, em especial, são curiosos e vão tentar entender o que aconteceu e o que significa. Ele pode fazer perguntas repetidamente. Eles estão tentando dar significado e domínio de sua compreensão. Um irmão mais velho (adolescente) pode querer saber mais fatos ou não falar nada. Uma criança pode querer participar de Rituais, e outra pode querer encontrar os seus próprios. Eles podem ter formado ideias sobre a morte e a vida após a morte. É fundamental reafirmá-los quanto à sua disposição para conversar ou deixá-los encontrar sua própria expressão. Pode levar meses ou anos após a morte até que você saiba como a morte do seu irmão afetou seus filhos sobreviventes.

- **Use uma linguagem honesta e apropriada à idade.** Não há palavras especiais para usar ao conversar com seu/sua filho(a) sobre a morte, mas o tom e a linguagem que você usa são importantes. Tanto quanto possível, as crianças devem ser informadas sobre a morte de seu irmão em ambientes familiares, suavemente, e com amor e afeto. O uso de palavras como “morto” e “falecido” ajuda a evitar confusão, pois muitos outros termos (por exemplo, transmitido, descansando em paz, falecido) têm múltiplos significados. Isso é particularmente verdadeiro para crianças pequenas, que tendem a ser pensadores objetivos e a levar as coisas ao pé da letra.
- **Responda às perguntas com cuidado, mas de modo direto.** Os irmãos provavelmente terão perguntas sobre o que aconteceu, o que significa e o que acontecerá a seguir. Seja honesto e direto, ou a infância de uma criança pode assumir o controle. Os tipos de perguntas e com que frequência eles fazem podem estar diretamente conectados à sua idade e, mais importante, ao seu estágio de desenvolvimento.
- **Comece esclarecendo o que eles sabem e quais informações estão pedindo, usando linguagem como "Diga-me o que você pensa. Me diga o que você está se perguntando/preocupado."** Responda com linguagem simples: “Morto ou falecido significa que a pessoa não está mais viva. O corpo deles parou de funcionar. ou “Morreu significa que a pessoa não pode falar, respirar, andar, se mover, comer ou fazer qualquer uma das coisas que poderia fazer quando estava viva”.
- **Seja cuidadoso com as imagens que você escolher.** Crianças pequenas podem ser muito literais. Às vezes, nossas palavras podem ser assustadoras ou confusas. As crianças se perguntam: “Se o Paraíso está no firmamento, então por que a estamos enterrando no chão?” Ou, “Se eu andar em um avião, posso ver minha irmã mais nova, que está no Paraíso?” Quando os adultos dizem: “Seu irmão está no Paraíso cuidando de você”, eles pretendem ser reconfortantes, mas para uma criança essas palavras podem sugerir um espião que vê e sabe tudo o que a criança pensa e faz. Uma criança pequena que recebe o aviso de que o(a) irmão está "nas cercanias" pode esperar encontrar o irmão nesses locais. É preferível sugerir que podemos nos lembrar da criança pensando em coisas que fizemos com ela ou examinando fotos.
- **Se você tem crenças religiosas que ajudam a explicar o que acontece quando alguém sofre uma morte, você pode querer compartilhá-las com o(a) menor sob sua responsabilidade.** Esteja preparado para outras perguntas. Muitas vezes é mais útil responder às perguntas de uma criança sobre a morte com: "Ninguém tem certeza, mas eu acreditei (ou 'em nossa família nós acreditamos') que..." criança o que ela acredita ser uma forma de manter a comunicação e a conexão abertas.
- **Deixe seus filhos saberem que não há problema em falar sobre morte.** A morte é uma parte inevitável da vida. Por meio de suas conversas com o(a) menor sob sua responsabilidade, você descobrirá o que ele(a) sabe e não sabe, e descobrirá quaisquer equívocos, medos ou preocupações que ele(a) possa ter. Lembre-se também de que pode ser útil usar estudos, arte, movimento e/ou música como meios para as crianças expressarem perguntas e sentimentos. Você pode buscar apoio adicional para o(s) seu(s) filho(s), pois ele(s) pode(m) se preocupar com suas preocupações em compartilhar seus sentimentos por temor de perturbar ainda mais os pais.



Guia do CPN Comunicar-se de forma eficaz e compassiva para ajudar os irmãos a lidar com isso oferece outras dicas úteis sobre como falar com irmãos.

<https://courageousparentsnetwork.org/guides/helping-children-cope-with-a-siblings-serious-illness/>

Luto: O Que É Típico Para Uma Criança?

Os pais de uma criança cujo irmão morreu naturalmente se preocupam sobre o quão bem seu filho vivo está lidando com a perda, e se perguntam se o que a criança está fazendo, sentindo e pensando é normal. É comum que as crianças oscilem com frequência, mesmo em uma única hora ou dia, entre expressões de dor e suas atividades mais típicas de coração leve. As crianças pequenas normalmente não são capazes de simplesmente aceitar seus sentimentos e podem ser mais ativas fisicamente, até mesmo perturbadoras, como forma de expressar seu sofrimento. (Eles também podem fazer isso para chamar a atenção dos pais.) Eles podem fazer algumas perguntas e, em seguida, voltar imediatamente a jogar. Ou, em um minuto, eles estão rindo ou sentindo falta do(a) irmão(a) e, no minuto seguinte, querem um lanche. Esse vai e vem pode ser desafiador, mas as expressões de dor podem vir em ondas e podem não ser constantes ou por um período específico.

O Que Os Irmãos Sobreviventes Podem Estar Sentindo

A perda do irmão mudou o senso de ordem do sobrevivente e o que é "certo". Eles podem se sentir desequilibrados e responder com raiva. A raiva pode ser revelada em atividades barulhentas, pesadelos, irritabilidade ou uma variedade de outros comportamentos. Lógicos ou não, eles podem direcionar a raiva para alguém que eles culpam pela morte. Outros sentimentos e comportamentos comuns de irmãos sobreviventes podem incluir:

- Preocupação de não estar à altura da criança que morreu
- Medo de que eles também ficarão doentes e morrerão
- Pressentir a incapacidade dos pais de estarem emocionalmente presentes e, portanto, não pedir atenção
- Retraimento ou tentar ser extra bom em coisas para preencher o espaço do filho falecido, para não sobrecarregar os pais
- Evitando falar sobre a morte de seu irmão, quer ser uma "criança normal"
- Ter seus próprios sentimentos de dor que muitas vezes mudam ao longo do tempo
- Compartilhamento de pensamentos com amigos ou outros adultos de confiança

Possíveis Sinais De Pesar

Existem alguns tópicos e experiências comuns que são úteis para conhecer e estar atentos. Se algum sintoma parecer muito incomum ou preocupante, consulte o seu pediatra ou terapeuta.

- Queixa de sintomas físicos (dor de cabeça/dor de estômago)
- Ida frequente à enfermeira na escola
- Contar ou perguntar repetidamente como a pessoa morreu

- Evitação de falar sobre a pessoa ou a morte
- Expressar sentimentos de culpa ou desamparo; desejo de ter feito algo para evitar a morte
- Sonhar com a morte, ter pesadelos com a pessoa e detalhes da morte
- Ter problemas para dormir/ter medo de ir dormir/vontade de dormir muito
- Sentir-se triste e choro mais do que o habitual
- Sentir-se com raiva, confuso, frustrado e/ou atacar rapidamente
- Apresentar ansiedade de separação, não querer ficar longe dos pais ou medo de ficar sozinho e/ou ficar em casa sozinho
- Ausência de amigos ou não querer sair tanto
- Vontade de estar com a pessoa que morreu, ou com suas coisas
- Acha difícil se concentrar no trabalho ou na escola
- Desempenho acima do ideal na escola e em casa, tentando ser ideal
- Preocupação sobre qual ente preferido pode morrer em seguida

À medida que as crianças envelhecem e processam o sofrimento, é provável que elas demonstrem seus sentimentos de depressão intermitentemente por um longo período de tempo, e muitas vezes em momentos inesperados. Às vezes, um evento que pode parecer não relacionado à perda de um irmão pode desencadear novos sentimentos de depressão e comportamentos inesperados. É crucial entender esses comportamentos no contexto do sofrimento: seu/sua filho(a) pode não estar sendo "ruim", mas sim sofrendo a perda de seu irmão. Discutir tudo isso com os pais dos amigos do(a) menor sob sua responsabilidade, e com os professores e outras pessoas próximas da família, é importante e ajudará você a se sentir responsivo e útil.

Ajudando As Crianças A Expressarem Seus Sentimentos: Com Você E Com A Ajuda De Outras Pessoas

Crianças que fizeram parte da jornada de doença de seus irmãos muitas vezes relutam em falar ou compartilhar seus sentimentos de perda e depressão, porque não querem sobrecarregar ainda mais os pais. Permitir que eles expressem sentimentos difíceis, em seu próprio tempo e maneira, é uma das maneiras mais úteis de ajudar as crianças a processar sua perda. Você ajuda o(a) menor sob sua responsabilidade não apenas quando conversa com ele(a), mas também quando lhe oferece outros locais seguros ou maneiras de expressar os sentimentos dele(a). As crianças mais velhas podem escolher expressões criativas (escrita, música, movimento etc.), conversar com seus pares ou conversar com outro adulto de confiança.

Você também ajuda o(a) menor sob sua responsabilidade quando encontra apoio para si mesma. É muito difícil cuidar de sua família se você não estiver ciente e não atendendo às suas próprias necessidades. As crianças observarão seus pais cuidadosamente para ver como eles estão lidando. Modelar estratégias de enfrentamento saudáveis é importante, pois seus filhos lidam com as próprias emocionais e desenvolvem a própria capacidade de enfrentamento. Cuidar de seus relacionamentos pessoais, especialmente seu relacionamento conjugal ou de paternidade, caso tenham uma, demonstra a importância de estarem e trabalharem juntos. Falar sobre as muitas maneiras pelas quais as pessoas sofrem e os múltiplos mecanismos disponíveis para apoiar uma pessoa em dor pode empoderar toda a família.

Compartilhar as ferramentas e o suporte que são úteis para você, como pai/mãe, dá aos seus filhos ideias e permissão para buscar suporte para si mesmos.

O apoio para você, seu parceiro e seus outros filhos pode receber:

- Falar individualmente (ou em conjunto) com um orientador do sofrimento, um psicólogo, o assistente social ou um clérigo. O orientador também pode sugerir terapia familiar, dependendo das preocupações que vocês conversarem.
- Participar de um grupo de apoio, onde as pessoas se encontram com outras pessoas que sofreram uma perda significativa – pais com pais, filhos com outros filhos. As crianças são tipicamente agrupadas por idade e o tempo que elas passam em conjunto inclui uma combinação de atividades de compartilhamento suave, atividades de lazer, movimento e arte, dependendo do estágio de desenvolvimento.
- Estar com outros pais que também enfrentam os desafios únicos de criar filhos enlutados, seja pessoalmente ou virtualmente, pode ser um apoio ótimo.



Conclusão

Tornar o local seguro para conversas difíceis e obter apoio para os membros de sua família terem essas conversas é uma maneira importante de ajudar seus filhos a integrar a morte de seu irmão na história da família. Ao modelar abertura e sensibilidade, você estará mostrando a seus filhos que é seguro falar sobre depressão, raiva e outros tópicos difíceis, e obter apoio enquanto você e eles processam o sofrimento. Essas lições de vida, por mais difíceis que sejam, ajudarão a todos e fornecerão uma base sólida para lidarmos com perdas futuras.

Recursos para Famílias



Livros

O CPN mantém uma lista de estudos que podem ajudar enquanto você apoia sua família no sofrimento.

<https://courageousparentsnetwork.org/guides/bereavement-bibliography-2>



Site

Mais recursos para apoiar os irmãos podem ser encontrados em The DougyCenter.

<https://www.dougy.org/>

***Boletim informativo da American Association for Child and Adolescent Psychiatry, julho de 2004*

Algum material extraído do site do The Children's IV em Arlington, MA; o Centro Wendt para perda e recuperação; e do informativo da Associação Americana de Psiquiatria Infantil e do Adolescente, Julho de 2004