

Mel, A Elefanta na Sala

Um livro sobre a morte para as crianças e para as famílias.

Guia de Apoio à leitura e ao diálogo sobre a vida e a morte

Introdução

Enquanto adultos, pais, avós, educadores, sabemos que será muito provável um dia sermos confrontados com a necessidade de explicar o que é a morte. Ao pensar nesse momento, é frequente surgir um embaraço, um sentimento de incapacidade, de medo...

A leitura pode ser uma porta para abrir a comunicação entre pais e filhos sobre questões delicadas, como o tema da morte. “Mel, a elefanta na sala” é uma história com uma linguagem clara, sem eufemismos e ao mesmo tempo doce e divertida. Ler, poderá fomentar conversas e ajudar as crianças a compreenderem a morte, as emoções que despoleta, como a tristeza e a zanga, que surgem muitas vezes associadas às perdas e ao reconforto que se pode encontrar nas memórias das vivências que ocorreram com quem partiu.

Falar sobre a morte é sobretudo falar da Vida e também de laços que perduram para sempre. A vida é o que fica, mesmo depois da morte, é sempre ela que tem a última palavra.

1 – Antes de começar a ler ou a falar com a criança sobre o livro, avaliar:

- O quanto está à vontade com este tema;

O primeiro passo muitas vezes é aceitar que não sabemos o que expressar, como dizer que temos medo. Medo de “traumatizar”, medo das emoções que poderão surgir em nós e/ou na criança. Medo porque, o que vamos dizer vai

contradizer as nossas afirmações de “pais” (tipo... *“não te preocupes”, “tudo vai correr bem”, “vamos sempre estar aqui para te proteger”, ...*). No fundo sabemos que não é bem assim, que há perdas ao longo da vida e lutos que bem cedo têm de ser enfrentados. Portanto, para começar não há problema em se sentir insegura/o e o importante é arranjar uma forma de começar a dialogar...

- O que já foi vivido e falado (ou não) com a criança ou pela criança sobre a morte;

A preocupação sobre a morte pode surgir bem cedo (3-4 anos) ou mais tarde (frequentemente aos 9-10 anos), quando a criança tem uma maior consciência da sua finitude. As crianças confrontam, frequentemente, os adultos com a incoerência do que lhes é dito. Quando ouvem “o avô deixou-nos/partiu/desapareceu...”, podem entender isso de forma literal e achar que as pessoas podem desaparecer assim como por magia. Por vezes, existem factos que parecem contraditórios: “a avó foi enterrada ontem, ela agora está no céu”, mas para a criança parece duvidoso: afinal a avó está na terra ou no céu?

2 – Repare que em todas as páginas do livro aparece um girassol, por que será?

O girassol simboliza a vitalidade, a alegria, o crescimento; convida as pessoas a virarem-se para o sol, a luz, para o que poderá iluminar a sua vida e ajudá-las a seguir um caminho tranquilo. Representa muitas vezes a espiritualidade, o crescimento pessoal, a coragem, a esperança, a garantia de suporte e de uma entrega incondicional; todos esses valores são parte integrante das equipas de cuidados paliativos.

Este livro é também uma oportunidade para falarmos sobre cuidados paliativos:

Os cuidados paliativos são cuidados prestados por uma equipa de profissionais de saúde com habilitação adequada, às pessoas que têm uma doença muito grave. Podem ser prestados em casa, no hospital, num lar ou em unidades de

cuidados paliativos (unidades especializadas destinadas a pessoas muito doentes e quase no final da vida).

O objetivo destes cuidados é aliviar a dor e outros sintomas da pessoa (dor no corpo ou outras dores como por exemplo, a dor da tristeza ou revolta por se estar doente) e fazer com que ela viva, o melhor possível, os dias que lhe restam viver. São cuidados também destinados aos familiares desta pessoa. Os familiares, frequentemente, estão muito cansados, tristes, preocupados ou com outros sentimentos, porque sentem que uma pessoa de quem eles gostam tanto, está numa fase difícil da sua existência e, por vezes, tem muito pouco tempo de vida. Nessas equipas, trabalham médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais e, eventualmente, outros profissionais como nutricionistas, fisioterapeutas, assistentes espirituais entre outros. São peritos em comunicação, que tentam com que a pessoa doente viva cada dia da melhor forma possível.

As histórias permitem às crianças amadurecerem. Nos contos de fadas, acaba sempre tudo bem, “casaram, tiveram muitos filhos e viveram felizes para sempre” ... Mas a vida real não é assim e temos de nos ir preparando para a realidade. Não existem histórias que acabem com “casaram, tiveram filhos e um dia ficaram muito, muito doentes ou muito, muito velhinhos e morreram como toda a gente morre um dia”. Era estranho, mas não será isso que as crianças esperam ou poderiam esperar? Para amadurecer, e ajudar a crescer com confiança e valores, as histórias são um recurso importante e precisam ser fontes de questionamento.

3 – Muitos dos receios dos adultos para falarem com as crianças sobre a morte estão ligados aos mitos que existem associados a este tema

Conheça alguns dos principais mitos e como eles podem influenciar a abordagem deste tema com as crianças...

Mito: Falar da morte pode traumatizar as crianças

A morte é um tema frequente nos contos infantis, nas brincadeiras das crianças e na televisão. Existe muito a ideia que não falar sobre este tema é proteger as crianças. A realidade é precisamente o inverso: falar sobre a morte com as crianças vai protegê-las.

Mito: Na infância o que mais importa é a criança brincar, a morte não tem interesse nenhum para as crianças

A Morte gera muita curiosidade nas crianças. As crianças precisam de se sentir incluídas nas vivências difíceis da família, precisam de uma comunicação honesta e ajustada à idade delas para poderem confiar nos adultos, expressarem e regularem emoções. Não falar da morte pode gerar confusão e ansiedade.

Mito: A Morte é o oposto da vida

Temos tendência a utilizar, na vida, termos binários como o Bem e o Mal, o Quente e o Frio... para estar na vida temos de lidar continuamente com perdas, e as perdas podem gerar algo de novo; a vida não é o contrário da morte, a vida vai se vivendo com a morte, vai sendo esculpida a par do desafio que constituem as perdas e a forma como lidamos com ela.

Mito: A criança não pode entrar num cemitério e assistir às cerimónias fúnebres

É um tabu em muitas famílias. Não há uma resposta certa se a criança deve ir ao velório ou ao funeral ou ao cemitério. Nalgumas famílias, isso é muito claro que não, noutras é desejável que a criança esteja com a família quando todos vivem uma perda difícil. A criança pode estar no velório/funeral/cemitério, desde que esteja acompanhada de uma pessoa fonte de segurança, desde que lhe tenha sido explicado o que é um velório, um funeral, um cemitério, e que pode sair e voltar para casa quando quiser. Se quiser, pode homenagear a pessoa falecida: certo dia, uma menina falou no funeral da avó, lendo a receita do bolo de chocolate que ela fazia divinamente. A receita de uma existência bem sucedida, é como a receita de um bolo: pode ser transmitida e deixar um sabor inesquecível na vida das pessoas que lhe eram próximas.

Mito: Não é normal que uma criança fale ou se interesse pelo tema da morte

A curiosidade sobre a morte e sobre o processo de fim de vida, faz parte do desenvolvimento das crianças. A reação que podem ter sobre este tema e o tipo de perguntas que podem colocar, depende da idade e da capacidade de compreensão adquirida sobre as diferentes dimensões do conceito de morte: irreversibilidade (“a pessoa quando morre, não volta nunca mais”), não funcionalidade (na morte o corpo deixa de funcionar, a pessoa não respira, não come, não bebe, não canta...), causalidade (“as pessoas morrem quando estão muito, muito doentes e quando são muito, muito velhinhas”) e universalidade (“a vida é um ciclo e todos os seres vivos nascem e morrem”).

Mito: As crianças não entendem o que é a morte

As crianças sentem uma perda, apesar de compreenderem a morte e as suas consequências de forma diferente dos adultos. As emoções e a compreensão das diferentes dimensões da morte mudam com a idade. Frequentemente, é por volta dos 8-9 anos que a criança compreende a irreversibilidade da morte, ou seja, a morte enquanto estado permanente e irreversível. Antes dos 2 anos, a morte é vivida sobretudo como uma separação; dos 2 aos 5 anos é sentida como temporária (ex.: o sono prolongado da branca de neve), reversível e contagiosa. É também um período de desenvolvimento onde existe muita fantasia e pensamento mágico - a criança pode sentir culpa quando alguém morre. Aos 6-7 anos, surgem ligações novas da morte às doenças e ao envelhecimento.

4 – Questões que poderão surgir:

As crianças têm muitas questões existenciais reprimidas, e algumas poderão surgir na leitura deste livro. Não há respostas certas nem erradas! Cabe a cada adulto refletir, dar a sua resposta e estar à vontade. Se ficar embaraçado, para explicar esse embaraço ou mesmo o facto de não saber responder naquele momento, deverá encontrar nova oportunidade... mais tarde, para voltarem ao assunto, SEM ESQUECIMENTO.

4.1. Quando é que a morte acaba?

Esta questão é típica de crianças mais novas que ainda não assimilaram a dimensão da irreversibilidade da morte. Será importante, na resposta, validar a dificuldade em aceitar que a pessoa nunca mais vai voltar; o medo que venha a ser esquecido e o que pode ser feito para garantir que isso não irá acontecer...

4.2. As estrelas que estão no céu são pessoas que morreram?

É frequente os adultos dizerem às crianças que as pessoas que morrem tornam-se estrelas. Apesar de ser uma metáfora poética ou simbólica, as crianças têm uma compreensão literal dessa explicação. Uma pessoa que morra é como uma estrela, que estará sempre connosco através das lembranças e tudo o que aprendemos com ela continuará a iluminar a nossa vida, mesmo que agora essa vida pareça muito escura. Em muitas religiões ou nalgumas crenças espirituais, existe a ideia de que as pessoas continuam a existir de forma diferente. Não esquecer que, no dia em que levar as crianças ao planetário, elas podem ficar a perceber que as estrelas são corpos celestes nebulosos também nascem, vivem e morrem...

4.3. Os avós estão ultrapassados...

O termo ultrapassado pode ser desafiante para algumas crianças. Os avós pertencem a outra geração, viveram num tempo muito lá atrás e muito diferente do tempo que vivemos atualmente. Por exemplo, a evolução rápida das novas tecnologias pode fazer com que eles se sintam incapazes de resolver certas situações. Os avós têm, no entanto, todo o saber dos anos que viveram e das muitas situações boas e também outras muito difíceis pelas quais passaram. Por isso, podem estar ultrapassados numas coisas e muito mais conhecedores da vida e de como lidar com a morte porque já viveram muitas perdas.

4.4. Porque é que é professora não quer responder à pergunta: o que é a morte?

Por vezes, os professores, tal como os pais, não sabem com falar sobre este tema tão delicado. Os adultos querem proteger as crianças e receiam

que falar sobre o tema possa gerar emoções fortes e gerar sofrimento nas crianças. Então preferem não falar, no fundo, o que acontece é que têm receio de não saber como falar.

4.5. Podemos perguntar aos avós o que é a morte?

Claro que sim! Mas pode haver avós que, como os professores e os adultos, tenham receio de abordar este tema com as crianças. Os avós já passaram por muitas perdas, já perderam familiares, amigos, etc. E, nesse sentido, sabem o que é a perda e como nos sentimos quando algo de que gostamos muito, pessoa ou animal, morre. No entanto, os avós da criança podem não querer, não saber, ou acharem que não devem falar sobre isso com os netos. Nesse caso, é muito importante respeitar esta posição dos avós e a criança saber que existem outras pessoas próximas com quem pode falar sobre este tema.

4.6. Todos os seres vivos morrem?

Sim, todos os seres vivos nascem, vivem e morrem.

Esta pergunta pode ter associada, a angústia de perder os pais e até a angústia da própria morte. Lembrem-se que, normalmente, é por volta dos 8-9 anos que a criança adquire a noção do carácter universal da morte. A angústia pode ser apaziguada com uma resposta simples: “todos os seres vivos morrem, morrem porque têm a sorte de estar vivos. Antes da morte, cada ser vivo tem todo o tempo para viver o que precisa viver e nós estamos cá, agora, precisamente para te ajudar a viver a vida, e felizmente a maior parte das pessoas vive muitos, muitos anos...”.

4.7. Morremos quando somos velhinhos? Há pessoas que morrem antes de serem velhinhas?

Ninguém sabe quando vai morrer. Geralmente, morre-se muito velhinho, mas pode acontecer antes.

Há pessoas que morrem antes de serem muito, muito velhinhas, sim. Algumas porque estão muito, muito doentes e outras porque, acontece algo imprevisto (por exemplo: um acidente), mas isso é não é habitual...

4.8. Como fazemos para continuar a gostar das pessoas que morrem?

A morte acaba com a vida, mas os laços podem continuar. Continuam através das lembranças, do pensamento sobre tudo o que aprendemos com essa pessoa e queremos que dure para sempre. Podemos gostar de guardar uma fotografia da pessoa que morreu, colocar numa caixinha alguns objetos que queremos guardar e que pertenciam à pessoa falecida, etc. Quando temos muitas saudades, podemos olhar para a fotografia ou abrir a caixinha dos objetos e lembrar...

4.9. Eu já me lembro pouco do avô velhinho que morreu, achas que ele está triste por isso?

Esta questão pode indicar alguma preocupação com a integração do luto e o surgimento de um sentimento de deslealdade: será que é mau, eu já não me lembrar bem, ou tantas vezes, do meu avô que morreu?

As pessoas quando morrem deixam de sentir, de ter emoções ou sentimentos. Os laços dos que ficam permanecem para sempre. Logo após a perda, é natural pensar/lembrar mais e sentir a falta com maior intensidade. Depois vamos aprendendo a viver sem a presença da pessoa e, à medida que nos vamos ajustando a esta nova vida, pode acontecer que não nos lembremos tanto da pessoa, mas ela pode permanecer para sempre 'dentro' de nós.

4.10. A morte é assustadora, como o Dia das Bruxas?

A morte e as bruxas de Halloween são acontecimentos muito diferentes. A morte pode gerar algum medo, angústia existencial, porque remete-nos para algo desconhecido e misterioso; o Dia das Bruxas (Halloween) permite-nos de alguma forma brincar com esse medo, de nos rirmos dele, através dos disfarces, da criação de cenários assustadores. É uma forma de lidarmos, com humor, e de criarmos algum distanciamento psicológico face a esta angústia.

Em resumo, ao conversar com a criança, tente:

- Usar uma linguagem simples e honesta, adaptada à idade da criança;
- Acompanhar as emoções da criança: deixe a criança expressar tristeza, zanga ou medo, valide o que está a surgir e console, dê seriedade e segurança;

- Enfatize o presente, as boas recordações e os laços que perduram;
- Explique a irreversibilidade da situação: dizer de forma clara que a pessoa, o animal que morreu não volta mais;
- Valorize as partilhas: a leitura de uma história pode gerar intimidade e estreitar a relação com a criança fazendo com que a criança possa expressar emoções e preocupações de forma segura.

A morte é algo natural, falemos disso com normalidade, ainda que nos custe, de forma construtiva e verdadeira!

Boa leitura!

Elaboração: Guida Ascensão

Psicóloga

Revisão: Cândida Cancelinha

Pediatra