

# Lista de dicas

para falar de doença e morte com as crianças

nova  
escola

## Dicas para falar de doença e morte com as crianças

Com cuidado e calma, é possível conversar com crianças de qualquer idade, mesmo as menores. Para colaborar neste processo, preparamos várias dicas. As orientações podem ser compartilhadas com pais e responsáveis.

ILUSTRAÇÃO: JULIA COPPA

nova  
escola

### NÃO DEMORE PARA CONTAR O QUE OCORREU

O silêncio e a falta de informação deixam a criança sozinha para lidar com as dúvidas e a dor. A fantasia que elas criam são mais assustadoras que a realidade. Elas também podem se sentir enganadas e perder a confiança ao descobrirem o que aconteceu antes de alguém dizer.



### SEJA SINCERO, DIRETO E SIMPLES

A criança tem um desafio maior do que o do adulto, que é entender o conceito de morte. Então, é importante explicar o que aconteceu e oferecer espaço para ela fazer perguntas.



### NÃO USE EUFEMISMOS OU METÁFORAS

As crianças pequenas entendem as palavras de maneira literal. Se, ao invés de dizer que morreu, você contar, por exemplo, que a pessoa está descansando ou viajando, as crianças vão achar que ela irá voltar.



# Lista de dicas

para falar de doença e morte com as crianças

nova  
escola

## NÃO ESCONDA SUAS EMOÇÕES

Quando o adulto fala que está triste ou sentindo saudades de quem morreu, está doente ou longe, ele demonstra que esses sentimentos são normais, o que autoriza a criança a também expressar os dela.



## ESTEJA SEMPRE ABERTO A PERGUNTAS

A criança é muito sensível e vai perceber se o adulto não estiver querendo falar do assunto, seja doença ou morte. Isso pode fazer com que ela se feche. E perguntar é importante para ela entender.



## RESPEITE O RITMO DA CRIANÇA.

Demonstre que está aberto para conversar, mas não pressione. Ela irá dizer até onde pode e quer ir.



## INCLUA A CRIANÇA NO LUTO DA FAMÍLIA

Ela precisa se sentir parte daquele grupo e perceber que sua dor também é reconhecida. Isso pode ser feito convidando-a a participar dos rituais de despedida. Não incluir é deixá-la desprotegida, lidando sozinha com a perda.



# Lista de dicas

para falar de doença e morte com as crianças .....

nova  
escola

## REFORCE QUE A CRIANÇA TERÁ ALGUÉM PARA CUIDAR DELA

É comum, diante de uma perda, ela imaginar que outras pessoas também irão morrer e ela ficará sozinha. É importante assegurar que isto não irá acontecer.



## CORONAVÍRUS: EXPLIQUE COMO A CRIANÇA PODE AJUDAR

Conte que o fato dela se cuidar  
– lavando a mão, usando a  
máscara e ficando distante  
dos amiguinhos e dos avós, por  
exemplo – é também cuidar  
do outro, e isso é importante.  
Entender que tem uma  
participação contribui para  
enfrentar a situação atual.

