

Nossos pensamentos estão com você

Cara família, caros amigos,

A morte de uma pessoa querida pode ser uma das experiências mais difíceis na vida. Estamos oferecendo a você este folheto informativo para ajudar a enfrentar sua perda. Assistentes religiosos, enfermeiros, assistentes sociais clínicos e conselheiros licenciados elaboraram estas informações como um recurso para auxiliar você agora e nos dias difíceis que ainda virão.

Se houver mais alguma coisa que possamos fazer por você neste momento, ligue para o hospital no qual seu ente querido foi tratado e peça para falar com o escritório de Apoio Espiritual. Os números estão listados no verso deste folheto.

Nossos pensamentos estão com você.

Atenciosamente,

A equipe da Orlando Health



Índice

No momento da morte	3
O que fazer após a morte de um ente querido	5
Ajudando você a entender o processo do luto	6
Homens e mulheres enfrentam o luto de modos diferentes	7
Durante o luto	8
Ajudando uma criança a passar pelo luto	10
Crianças devem participar de funerais?	12
A visão de uma criança sobre a morte	13
Recursos recomendados após uma perda	16
Rede de Unidades da Orlando Health	21
Escritórios dos médicos legistas	22

No momento da morte

Estamos aqui para guiar você nos primeiros passos após sua perda. Informe ao assistente religioso se você deseja que algum ritual seja realizado no momento da morte, como unção, oração, limpeza e/ou preparação do falecido.

Assistentes religiosos estão disponíveis ou de plantão 24 horas por dia, sete dias por semana, para auxiliar você em suas necessidades religiosas ou espirituais imediatas. Geralmente, um assistente religioso é chamada no momento da morte. Caso um assistente religioso não esteja presente, informe a um membro da equipe que você gostaria de conversar com um assistente religioso. Na maioria das unidades, também há conselheiros licenciados disponíveis. Caso deseje fazer uma consulta com um assistente religioso ou um conselheiro, fale com um enfermeiro ou médico.

Será feita uma autópsia?

Quando uma pessoa morre em um hospital, o médico legista pode ser chamado e, então, determina-se se uma autópsia é necessária. Caso o médico legista decida que é preciso fazer uma autópsia, seu ente querido será levado para a sala de autópsia.

O médico legista entrará em contato com você quando seu ente querido puder ser liberado para a funerária de sua escolha. Os números telefônicos dos escritórios encontram-se na página 22.

Caso o médico legista decida que não será realizada uma autópsia, você poderá continuar com as providências para que seu ente querido seja liberado do hospital.

Assistentes religiosos estão disponíveis ou de plantão 24 horas por dia, sete dias por semana.





E quanto aos preparativos fúnebres?

Caso tenham sido feitos preparativos prévios, entre em contato com a funerária ou o crematório e comunique a eles que seu ente querido faleceu no hospital. Eles precisarão saber o nome do hospital.

Informe a equipe do hospital sobre qual funerária você escolheu. Eles entrarão em contato com a funerária quando seu ente querido estiver pronto para a liberação. Caso nenhum preparativo tenha sido feito, pergunte ao assistente religioso ou a algum outro membro da equipe como entrar em contato com as funerárias da sua região.

Caso você tenha um sacerdote ou uma comunidade religiosa, eles poderão ajudar você a selecionar uma funerária e fazer os preparativos. Você pode preferir ir para casa e conversar sobre os preparativos com sua família. Nesse caso, você deverá ligar para o hospital em até 24 horas para nos comunicar sobre os preparativos.

Caso você prefira usar uma funerária de fora da região, essa funerária fará os preparativos locais.

Você pode perguntar ao assistente religioso como entrar em contato com funerárias da sua região.

O que devo fazer se tenho um membro da família ativo no serviço militar e preciso de assistência para obter uma licença emergencial para o funeral?

Entre em contato com a Cruz Vermelha no número **(877) 272-7337**. Você precisará das informações a seguir:

- Nome completo do(a) militar
- Posição/patente
- Área de serviço (Exército, Marinha, Força Aérea, Fuzileiro Naval, Guarda Costeira)
- Número da Previdência Social ou data de nascimento
- Endereço militar
- Informações sobre a unidade destacada e a unidade de base original (apenas para membros em serviço destacado)

Há mais alguma coisa que preciso fazer no hospital antes de sair?

As únicas informações de que o hospital precisa são o nome da funerária e como entrar em contato com você nas próximas 24 horas. Certifique-se de que o enfermeiro ou o assistente religioso tenha seu nome, endereço e número de telefone. Todos os outros preparativos serão feitos pela funerária.

O que fazer após a morte de um ente querido

O que a funerária faz por mim?

- Organiza a cerimônia e o enterro ou a cremação
- Publica o obituário nos jornais
- Fornece informações para auxiliar você sobre questões jurídicas ou financeiras
- Solicita o atestado de óbito

Com quem devo entrar em contato?

Após falar com a família e os amigos, você precisará entrar em contato com agências, bancos e outras instituições para informá-los sobre sua perda. Eles fornecerão orientações sobre quais documentos são necessários e o que você deve fazer em seguida.

Seu ente querido era um veterano?

Ligue para **(800) 827-1000** para obter informações sobre benefícios.

Seu ente querido recolhia Previdência Social (Social Security)?

Ligue para **(800) 772-1213**. Você precisará devolver quaisquer cheques recebidos após a morte de seu ente querido. A Administração da Previdência Social poderá fornecer ao cônjuge sobrevivente um benefício único após a morte.

Com quem mais devo entrar em contato?

- Empresas de seguro de vida
- Cartões de crédito
- Departamento de veículos motorizados
- Bancos
- Fundos de pensão
- Empresas de serviços públicos
- Empresa de hipoteca
- Financiamentos de carros
- Empregador do falecido
- Empregador atual



Ajudando você a entender o processo do luto

Você sentirá muitas emoções enquanto estiver vivendo o luto. Não existe um padrão específico nem uma ordem de sentimentos pelos quais as pessoas passam quando enfrentam o luto. Alguns dos sentimentos que você poderá ter como parte do processo do luto são:

Choque e incredulidade

Você poderá se sentir entorpecido e desligado do que está acontecendo, e poderá não entender completamente o que está sendo dito a você. Você também poderá ter dificuldade para se concentrar, tomar decisões e se lembrar das coisas. Choque e incredulidade são formas naturais de amortecer o impacto da perda até que sua mente e seu corpo estejam prontos para enfrentar a realidade do que aconteceu. Quando a realidade começar a se instalar, os sentimentos de entorpecimento e desconexão com a realidade diminuirão.

Culpa e raiva

Um dos primeiros pensamentos pode ser “O que fiz para provocar isso?” ou “Se eu tivesse cuidado melhor dele(a), isso não teria acontecido.”. A culpa é um sentimento normal experimentado por quem sofre uma perda. Contudo, quando a culpa persiste por um longo período de tempo, ela impede você de seguir em frente no processo do luto. Você poderá se surpreender com a intensidade da raiva que está sentindo. Alguns pensamentos podem ser “Isso não é justo ... por que comigo?” ou “Sempre fui uma boa pessoa.”. A raiva é experimentada de muitas formas. Você pode ficar irritável, incomodar-se com facilidade ou sentir raiva de Deus, de um membro da família, do médico ou do mundo em geral. Esses sentimentos intensos são muito naturais. Você sofreu uma perda significativa. Não há problema em sentir raiva.

Materialização da perda

Lentamente, você se perceberá começando a sentir a realidade da morte. No dia a dia, você poderá sentir que a dor nunca vai melhorar. Seja paciente consigo mesmo, pois o processo do luto pode durar muito tempo. Em alguns dias, você poderá sentir que “regrediu”. Um dia, olhará para trás e perceberá que a dor não está mais tão grande quanto antes. No futuro, você poderá começar a encontrar algum significado no que aconteceu com você. Você perceberá que seu nível de energia está voltando e que você está funcionando, de muitas formas, exatamente como antes da perda. Isso não significa que você esquecerá, nem que a dor nunca mais voltará.

Seja paciente consigo mesmo(a) – o processo do luto pode durar um longo tempo.



Homens e mulheres enfrentam o luto de modos diferentes

Como nossa criação e os papéis tradicionais masculino e feminino afetam a todos nós, homens e mulheres enfrentam o luto de modos diferentes.

Geralmente, os homens são ensinados a:

- Ser fortes... homem não chora.
- Proteger... os homens são responsáveis por cuidar de suas famílias.
- Ser autossuficientes... homens não precisam de ninguém para se apoiar; eles são o apoio.

Geralmente, as mulheres são ensinadas a:

- Ser emocionais... espera-se que as mulheres chorem.
- Verbalizar... mulheres conversam sobre seus sentimentos.
- Ser cuidadoras... mulheres são consideradas acolhedoras.

Aqui estão algumas sugestões que tanto homens quanto mulheres acharam úteis:

- Converse regularmente sobre seus sentimentos e preocupações.
- Seja honesto(a) e não tente esconder seus sentimentos.
- Seja compreensivo(a) em relação a como os outros enfrentam o luto de modo diferente.
- Lembre-se de que qualquer sentimento que você tenha é aceitável.

Com a morte de um ente querido, aqueles que ficaram reconhecem, talvez pela primeira vez, que a pessoa que faleceu pode ter desempenhado muitos papéis na família (melhor amigo/a, confidente, colaborador financeiro, etc.). Aqueles que reconhecem a importância da perda e buscam apoio podem reduzir os riscos e o estresse adicional associados ao luto prolongado.

Não existe um padrão específico nem uma ordem de sentimentos quando se passa pelo luto.



Durante o luto

É importante lembrar que cada pessoa enfrenta o luto à sua própria maneira. Seja gentil consigo mesmo(a) e com as outras pessoas que estão de luto. Seus sentimentos são especiais e merecem todo o cuidado possível. Oferecemos as seguintes sugestões como orientações para ajudar você nos próximos dias, semanas e meses.

Vá com calma. Seu luto pode durar mais do que você ou os outros pensam. Enfrentar o luto consumirá mais energia do que você espera. Seu luto se manifestará em todas as áreas de sua vida: emocional, social, física e espiritual. Você terá dificuldade para pensar, lembrar e tomar decisões durante esse tempo. Ondas repentinas de dor que aparecem sem aviso não são incomuns, assim como algumas reações físicas, como dificuldade para dormir, perda de apetite, dores físicas, e assim por diante. Quando a dor parecer avassaladora, você pode se sentir tentado a consumir álcool, remédios para dormir, medicações controladas, ou passar mais tempo no trabalho para aliviar o estresse que está sentindo. Entretanto, tudo isso pode prolongar seu luto. Com tudo isso em mente, vá com calma e não seja tão duro consigo mesmo à medida que se recupera.

Converse sobre seus sentimentos. Permita-se sentir seja o que for. É melhor sentir a dor do que evitá-la. Não há problema em chorar e expressar seus sentimentos. Encontre sua própria forma de expressar seus sentimentos (fazendo um diário, exercitando-se, ouvindo música ou conversando com um amigo, líder religioso ou conselheiro). Você pode achar que está perdendo o juízo. Muitas pessoas enlutadas passam por isso, pois os sentimentos são muito intensos. Caso seus sentimentos levem a pensamentos perigosos, como suicidas, ou ações ou falta de ação que levem a perigos, busque ajuda profissional imediatamente. O processo do luto é difícil, mas você pode superá-lo.

Comunique-se. Uma comunicação aberta é muito importante. Compartilhe seus pensamentos e sentimentos com sua família e seus amigos. Pode ser um modo de liberar as emoções reprimidas. Algumas reações de sua família e seus amigos podem surpreender você. Mesmo as pessoas mais próximas a você podem se sentir desconfortáveis ao falar sobre sua perda. Eles esperarão que você dê sinais de que eles podem falar com você sobre a perda. As tentativas deles de ser úteis podem, às vezes, ser desajeitadas, mas entenda que, na maioria dos casos, eles estão fazendo o melhor que podem para cuidar de você.

Receba ajuda dos outros. Reconheça, para si mesmo e para a família, quando precisar de ajuda. Permita que a família e os amigos participem do seu luto e deixe que eles ofereçam apoio, pois isso pode diminuir a dor e a solidão. Além disso, isso dará a eles a oportunidade de expressar o cuidado e a preocupação com você. Pode ser útil dizer aos outros especificamente o que eles podem fazer por você.

Descanse. Lembre-se de que o luto consome uma grande energia. Todos os dias, tire um tempo para deixar seu corpo descansar, mesmo se não conseguir dormir.

Tente se alimentar de modo saudável. O luto pode prejudicar seus hábitos alimentares normais.

Você pode sentir vontade de comer menos ou mais do que geralmente come. Tente manter uma dieta balanceada e beber muitos líquidos.

Leia. Ler livros, artigos e poemas pode trazer entendimento e conforto. Consulte a lista de materiais de leitura e sites recomendados que colocamos no fim deste folheto.

Escreva. Escrever pode ser uma excelente maneira de expressar seus sentimentos.

Mantenha um diário no qual registra seus pensamentos e sentimentos. Talvez você queira escrever cartas, notas ou poemas sobre a pessoa que faleceu.

Tome cuidado com grandes decisões e mudanças. Embora seja bom fazer alguns planos para o futuro e ter algo pelo qual ansiar, é melhor adiar decisões sobre grandes mudanças na sua vida até que você tenha avançado no processo do luto.

Encontre grupos de apoio. Pessoas que tiveram experiências semelhantes podem dar apoio, ajuda, encorajamento e esperança.

Busque terapia. Se os sentimentos intensos persistirem por um longo período ou se você sentir que não está avançando no processo do luto, existem conselheiros profissionais disponíveis para auxiliar você. Entre em contato com sua seguradora para receber uma lista de conselheiros que atendem pelo seu plano. Você também pode ligar para a “Linha de Ajuda”, no número 211, para obter informações sobre recursos de saúde mental da comunidade. Caso você tenha um líder religioso, ele poderá ajudar você ou indicar alguém.

Busque apoio na fé. Se a fé é importante para você, peça ajuda e apoio a seu líder religioso. Seja honesto(a) sobre as dúvidas que você têm. Se quiser, peça que outras pessoas orem por e/ou com você. Esse momento pode ser crítico para sua fé, então não ache que você está necessariamente perdendo a fé.

O luto em datas comemorativas pode afetar você.

Mesmo que você já esteja se sentindo melhor, o luto poderá ser experimentado com mais intensidade em um feriado favorito, aniversário ou no aniversário de morte. Essa é uma reação muito normal. Busque ajuda e apoio quando precisar. Lugares, cheiros, fotos, vídeos e pertences da pessoa falecida podem lembrar você de sua perda e intensificar o luto.

Seja gentil consigo mesmo(a). Tire um tempo para você. Faça algo de que gosta, vá ao cinema ou saia para jantar, ou passe um tempo aproveitando a natureza. Viva sua vida um momento, uma hora e um dia de cada vez.

Lembre-se de que cada pessoa enfrenta o luto à sua própria maneira.

Ajudando uma criança a passar pelo luto

Você perdeu alguém que ama. Se você também tem um(a) filho(a) passando pelo luto, pode pensar: “Como posso lidar com isso e ajudar meu(minha) filho(a) também?” Lembre-se de que pode ser bom a criança ver você chorar, pois isso a ajuda a saber que não há problema em chorar e sentir-se triste.

Muitos especialistas também concordam que uma boa forma de ajudar uma criança durante o luto é oferecer terapia profissional.

Consulte a seção de recursos para obter informações sobre diferentes programas e centros de aconselhamento. Há programas nos quais seu(sua) filho(a) pode se encontrar com outras crianças que também perderam uma pessoa amada; alguns acontecem até mesmo em escolas. Entre em contato com o(a) orientador(a) da sua escola para obter mais informações.

À medida que seu(sua) filho(a) avançar no processo do luto, perceba que pode estar sofrendo, mas está fazendo isso de um modo diferente do que você esperava. Procure escutar ativamente para perceber tanto as coisas que ele(a) diz quanto as que não diz. Caso perceba que ele(a) nunca fala da pessoa falecida, você pode tentar abrir uma brecha dizendo algo como “A morte de _____ me afetou dessa forma. Acho que as coisas também têm sido diferentes para você. Quer me contar algo sobre isso?” Ou “Sinto muita saudade de _____ e da forma como costumávamos _____. Do que você mais sente falta em relação a _____?”

Permita longos silêncios para deixar que ele(a) formule uma resposta. Encontrem tempo para conversar regularmente sobre a pessoa amada. Faça perguntas como “E se _____ estivesse aqui?” ou “O que você acha que _____ diria que você deve fazer?”

Lembre-se de que uma criança em luto não tem sempre a mesma “cara”.



Evite usar falas que geralmente confundem ou enganam as crianças:

- Janie foi fazer uma viagem muito longa.
- A vovó está fazendo uma soneca comprida.
- Deus levou o Bobby porque ele era muito bom.
- A mamãe faleceu porque estava muito doente.
- Perdemos sua irmã.
- Agora que o papai se foi, você precisará ser forte para cuidar da família.
- Deus precisava de mais um anjo no céu.
- Eles estão em um lugar melhor.

Use termos claros e diretos, como “morte” ou “morreu” para evitar criar mais confusão. Se você não souber responder a uma pergunta, diga que não sabe. Responda apenas às perguntas que as crianças fizerem. Ouça as perguntas com atenção. Geralmente, é melhor tentar entender por que elas fizeram as perguntas do que oferecer respostas rápidas. Seja honesto(a) e aberto(a), mas não sobrecarregue a criança com mais do que ela pode aguentar. Dê respostas simples.

Suas crenças religiosas podem ser importantes para responder a algumas das perguntas que seu filho poderá fazer sobre a morte. É importante mostrar para a criança que sua fé dá a você força e esperança.

Ainda mais importante é lembrar que uma criança em luto não tem sempre a mesma “cara”. Somente porque seu(sua) filho(a) nunca chora, isso não significa que ele(a) não esteja sofrendo. Ou pode ser que seu(sua) filho(a) chore todos os dias, mas esteja funcionando muito bem ao longo do luto.

Crie uma lista de apoio

Além do aconselhamento profissional, você também pode criar uma lista de apoio com amigos para os quais pode ligar quando você ou seus filhos precisarem conversar com alguém. Essa lista deve incluir adultos em quem seus filhos confiam e com quem gostam de conversar. Pense em vizinhos, parentes, líderes religiosos e amigos. Quando você estiver preocupado com seu filho, poderá chamar alguém da lista de apoio para vir fazer uma visita e oferecer um ouvido ou um ombro amigo.

Necessidades específicas dos jovens

Pré-adolescentes geralmente se abrem sobre seus sentimentos, e você não precisará adivinhar como eles estão se sentindo. Quando as crianças chegam à adolescência, podem passar a buscar mais apoio nos amigos do que nos parentes ou outros adultos de confiança. Caso seu adolescente tenha amigos que você considera saudáveis e acolhedores, eles podem se mostrar um recurso valioso para seu(sua) filho(a) durante o processo do luto. Caso seu(sua) filho(a) tenha amigos que você considera más influências ou que demonstram comportamentos não seguros, isso é um motivo para tomar mais cuidado após a morte de um ente querido. Esteja ciente de que alguns jovens podem agir, durante o luto, de maneiras não saudáveis, tentando abrandar o sofrimento com álcool ou drogas. Outros podem se voltar para a sexualidade como um modo de amortecer a imensa dor que estão sentindo. Se você estiver preocupado sobre a forma como seu(sua) filho(a) está encarando o luto, procure ajuda usando um dos recursos comunitários listados no folheto anexo.

Crianças devem participar de funerais?

O funeral geralmente é um momento de encerramento útil para uma criança. Antes de decidir, é importante levar em consideração o seguinte:

Permita que a criança decida se quer participar. Para todas as crianças, é importante que elas decidam se querem estar presentes. Nunca force crianças a participar de um funeral. Além disso, certifique-se de que ninguém as faça se sentir culpadas por não comparecer. Se mais tarde a criança se arrepender de não ter ido ao funeral, tranquilize-a dizendo que ela tomou a melhor decisão que podia naquele momento. Uma solução, nesse caso, é levar flores ao túmulo, como uma cerimônia especial.

Outras opções incluem escrever um poema ou fazer um momento de oração especial. Caso as cinzas da cremação tenham sido espalhadas, a criança poderá desejar ir a um local especial e espalhar pétalas de rosa como uma homenagem.

Explique à criança o que acontecerá no funeral. O caixão estará aberto? Haverá música, pessoas falando, missa ou incenso? Descreva a cerimônia para que a criança saiba o que esperar, e inclua o fato de que as pessoas estarão chorando, pois elas também sentem falta da pessoa que morreu. Deixe a criança ajudar, tanto quanto possível, no planejamento do funeral, mesmo que isso signifique apenas decidir o que vestir ou se quer colocar uma flor no túmulo. Isso torna a cerimônia mais pessoal para ela.

Garanta às crianças que elas poderão sair do funeral a qualquer momento. Lembre-se de que crianças têm um tempo de atenção mais curto, então deixe de sobreaviso uma pessoa em quem elas confiam para levá-las embora do funeral.

Antes do enterro propriamente dito, podem ser necessárias explicações adicionais. Uma criança mais jovem pode ainda pensar na morte como algo temporário e, assim, ter dificuldade de ver o caixão ser enterrado. Caso seja escolhida a cremação, deixe muito claro que o corpo não tem mais vida e, portanto, não sente nada. Uma sugestão seria dizer algo como "O corpo foi colocado em uma caixa especial que fica muito quente e nos dá cinzas valiosas."

Após o funeral, pergunte às crianças sobre seus sentimentos e pensamentos. Permita que elas façam perguntas e ajude-as a expressar como se sentiram durante a cerimônia.



A visão de uma criança sobre a morte

	O que a criança pensa sobre a morte	Comportamentos frequentemente observados em crianças enlutadas	Como um adulto pode ajudar
Recém-nascido até 3	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Não há compreensão sobre a morte ◦ Entendimento limitado sobre o tempo ◦ Percebe a tristeza nos adultos e sente que algo está muito errado ◦ Sente a perda de um cuidador importante 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pode demonstrar mais necessidade de toques ou abraços ◦ Pode não querer se separar de você ◦ Possíveis problemas alimentares e na evacuação. Podem surgir até mesmo erupções cutâneas ◦ Mudanças nos padrões de sono; é possível que a frequência de choro aumente 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Ofereça amor em abundância ◦ Atenda ao aumento das necessidades de vínculo: faça contato visual, sorria, use gestos de conforto, como tocar, abraçar, balançar e cantar, além de cobertores macios ◦ Tente manter a programação diária normal
3 a 5 anos	<ul style="list-style-type: none"> ◦ A morte é vista como algo reversível, temporário ◦ A morte é vista como separação; qualquer separação de um genitor pode gerar ansiedade ◦ Pode pensar "Isso pode ter acontecido por minha culpa" ◦ Pode não compreender a tristeza ao seu redor ◦ As crianças absorvem somente o que conseguem entender ◦ Confusão sobre o que é real/não real: "pensamento mágico" e imaginação muito fértil ◦ A compreensão é muito literal ◦ É muito difícil controlar as emoções 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pode "fazer de conta" ou aliviar a ansiedade por meio da fantasia em vez de conversar com você ◦ Pode se sentir culpada, em falta ◦ Pode sentir medo de ficar sozinha ◦ Regressão: pode agir da mesma forma que fazia quando era mais nova, como voltar a chupar o dedo ◦ Pode ter mudanças no comportamento (triste, furioso, nervoso) ◦ Fará "pausas" no luto: brincando, rindo, cantando ◦ Ajude a criança a entender seus próprios sentimentos: raiva, tristeza, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Aceite o comportamento agressivo ◦ Demonstre sua própria tristeza na frente da criança ◦ Diga à criança: "Você não tem culpa", que não foi ela que causou a morte ◦ Ajude a criança a entender o que é real e o que não é ◦ Pode ser necessário repetir explicações para ajudar na compreensão ◦ "O corpo parou de funcionar" é uma boa primeira definição para a morte, incluindo a ausência de respiração, alimentação, sono e sensações ◦ Diga à criança que ela continuará recebendo cuidados, e demonstre esses cuidados com proximidade e amor constantes ◦ Tente manter uma programação diária normal

A visão de uma criança sobre a morte

	Child's Idea About Death	Frequently Observed Behaviors of a Grieving Child	How An Adult Can Help
6 a 7 anos	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Começa a enxergar a morte como algo final, universal, mas apenas para os outros (“não para mim”) ◦ Não acredita nem nega que vai morrer ◦ Pode acreditar que conseguirá escapar, sendo boazinha ou tentando muito ◦ A morte geralmente é compreendida como uma pessoa, um espírito ou um ser de verdade (tal como o “bicho-papão”) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pode compartilhar ou esconder seus sentimentos, que podem estar fora do controle da criança ◦ O enfrentamento pode tomar a forma de uma coleta de informações. A criança se torna especialista na doença ou no problema ◦ Pode regredir para um estágio anterior, com necessidades e ações de crianças mais novas ◦ Podem ocorrer mudanças no comportamento: algumas crianças ficam agressivas, outras se isolam ◦ Podem surgir sintomas físicos (dificuldades para comer e dormir, dor de cabeça, dor de barriga) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Entenda os sentimentos, deixe a criança falar – ou não falar – quanto for necessário; adultos acolhedores são muito importantes ◦ Responda às perguntas com honestidade ◦ Pode ser necessário repetir explicações para ajudar na compreensão ◦ Respeite a “necessidade de saber” deles (as informações dão à criança alguma forma de controle) ◦ Criar um livro de memórias pode ajudar; arte e poesia são válvulas de escape úteis ◦ Trabalhe em conjunto com os professores da escola para ajudar no processo do luto e fique atento caso a criança se isole dos colegas
7 a 11 anos	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Compreende a morte como algo permanente e irreversível: “Serei eu o(a) próximo(a)?” ◦ Consciência cada vez maior da própria mortalidade ◦ Ideias vívidas do que acontece após a morte ◦ Pode se preocupar com detalhes do que acontece depois que uma pessoa morre 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pode conversar sobre os sentimentos, expressá-los ou guardá-los para si mesmo ◦ É comum haver comportamentos de regressão (incluindo ficar mais desajeitado) ◦ Os relacionamentos com amigos são importantes ◦ Podem ocorrer mudanças no comportamento, no humor e/ou diminuição das notas na escola ◦ Pode assumir o papel da pessoa que morreu, buscando “remediar” a perda ◦ Pode desenvolver sintomas físicos e dores 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Apoie o estilo de enfrentamento da criança ◦ Esteja disponível e ofereça apoio ◦ Reconheça a importância dos amigos ◦ Não peça que a criança seja forte ou corajosa, que amadureça, que se controle nem que conforte outras pessoas ◦ Ajude na despedida ◦ Diga “Não sei” quando não souber as respostas



12 a 18 anos

O que a criança pensa sobre a morte	Comportamentos frequentemente observados em crianças enlutadas	Como um adulto pode ajudar
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Consciência da própria mortalidade ◦ As atitudes em relação à morte são semelhantes às dos adultos ◦ É possível ocorrer a “culpa do sobrevivente” caso um(a) irmão(ã) ou amigo(a) morra 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ O relacionamento com irmãos pode ser bastante intenso nesta idade ◦ A gama de emoções pode incluir raiva, tristeza, culpa, depressão ◦ Mudanças de humor são frequentes ◦ Expressões de “poderia ter sido”, “por que” e “se ao menos” ◦ Aumento da confiança em crianças da mesma idade ◦ Luta para ser independente, mas ainda é frágil internamente; um isolamento de curta duração é normal ◦ Pode haver prejuízo nas notas e nos esportes ◦ É possível ver comportamentos de “birra” 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ “Estarei aqui sempre que você precisar” ◦ Entenda que os amigos são importantes; busque grupos de apoio, se possível ◦ Respeite a necessidade do(a) adolescente de lidar com a situação de modo independente ◦ Estimule atividades como manter um diário, desenhar e escrever poesia como forma de expressar as emoções intensas

Preparado pela Equipe de Luto do Orlando Health Arnold Palmer Hospital for Children, Orlando, Flórida. Informações retiradas de Sue Shaffer, 1988, e adaptadas do trabalho de John Bowlby, Earl Grollman, Claudia Jewett, Elizabeth Kubler-Ross, Margaret Nagy, J.W. Worden, Alan Wolfelt, Valerie Young e Irmã Teresa McIntier.

Recursos recomendados após uma perda

Para o momento imediatamente após a perda

How to Go On Living When Someone You Love Dies, de Therese Rando

Guia completo para todos os tipos de perdas.

Living When a Loved One Has Died, de Earl A. Grollman

Um guia prático simples que conduz o leitor desde a perda até a esperança. “Uma vida terminou, mas ainda continuamos vivendo.”

Healing After Loss: Daily Meditations for Working Through Grief, de Martha Whitmore Hickman

Um livro de cabeceira útil para o primeiro ano do luto. “Para aqueles que sofreram a perda de um ente querido, aqui estão palavras carinhosas para trazer inspiração e conforto.”

A Time to Grieve, de Carol Staudacher

Uma das referências para o apoio ao luto de modo geral.

Perda após uma longa doença

Living with Grief When Illness is Prolonged, Editado por Kenneth J. Doka, PhD, com Joyce Davidson

Perda repentina

Living With Grief: After Sudden Loss Suicide, Homicide, Accident, Heart Attack, and Stroke, Editado por Kenneth Doka

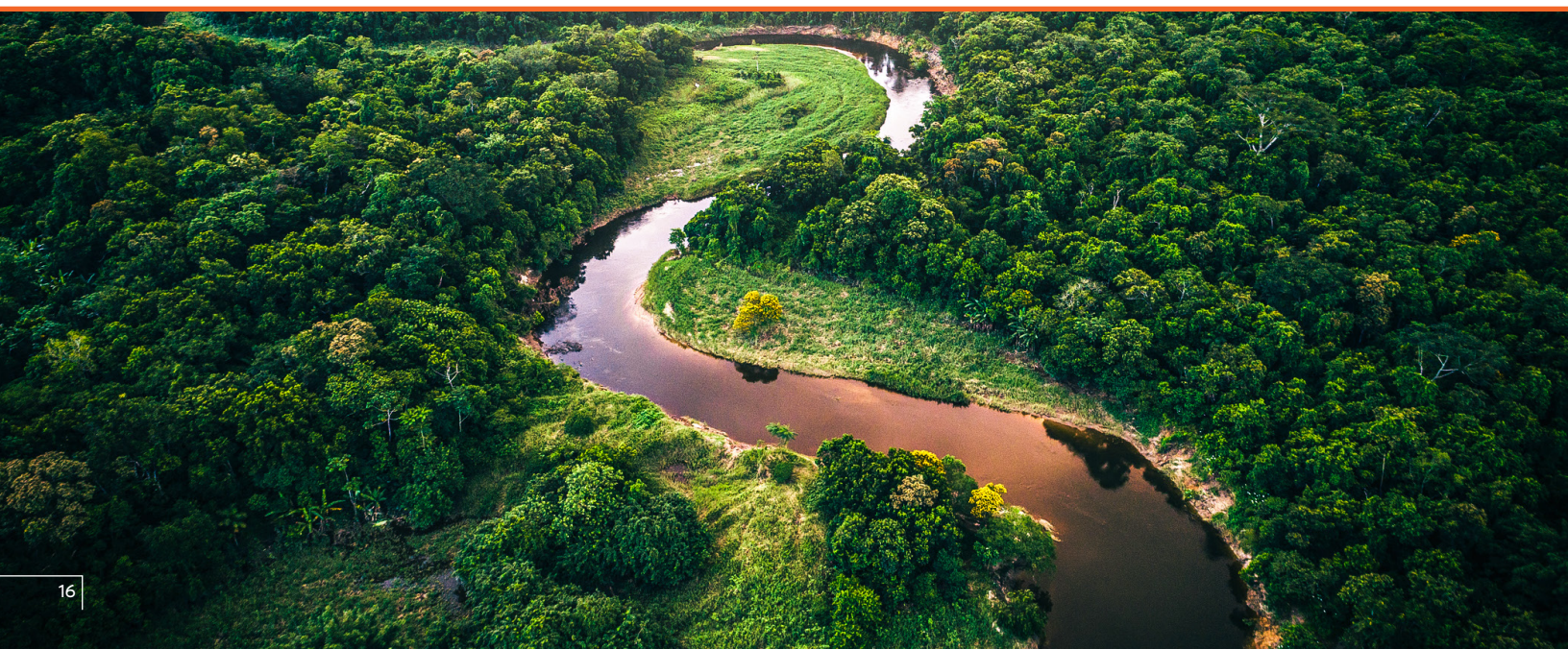
A Grief Like No Other: Surviving the Violent Death of Someone You Love, de Kathleen O’Hara e Dan Gottlieb, PsyD

I Wasn’t Ready to Say Goodbye: Surviving Coping and Healing After the Death of a Loved One, de Brooke Noel e Pamela Blair

Suicídio

Silent Grief: Living in the Wake of Suicide, de Christopher Lukas e Henry M. Seiden

No Time to Say Goodbye: Surviving the Suicide of a Loved One, de Carla Fine



Sobrevivendo à morte de um(a) filho(a)

Empty Cradle, Broken Heart: Surviving the Death of Your Baby, de Deborah L. Davis, PhD

When the Bough Breaks: Forever After the Death of a Son or Daughter, de Judith R. Berstein

Morte de um(a) irmão(ã)

Surviving the Death of a Sibling: Living Through Grief When an Adult Brother or Sister Dies, de TJ Wrey

The Empty Room: Understanding Sibling Loss, de Elizabeth DeVita-Raeburn

Viuvez

Being A Widow, de Lyn Caine

I'm Grieving As Fast As I Can: How Young Widows & Widowers Cope & Heal, de Linda Feinberg

Os homens e o luto

Swallowed by a Snake: The Gift of the Masculine Side of Healing, de Thomas R. Golden

When a Man Faces Grief /A Man You Know is Grieving, de James E. Miller

Perda de um pai ou uma mãe

Midlife Orphan, de Jane Brooks

Nobody's Child Anymore: Grieving, Caring and Comforting When Parents Die, de Barbara Bartocci

When Parents Die: A Guide for Adults, de Edward Myers

How to Survive The Loss of a Parent: A Guide for Adults, de Lois F. Akner

Losing a Parent: Passage to a New Way of Living, de Alexandra Kennedy

Perda de um animal de estimação

Cold Noses at the Pearly Gates, de Gary Kurz

Will I See Fido in Heaven?, de Mary Buddemeyer-Porter



Títulos para crianças

The Tenth Good Thing About Barney, de Judith Viorst e Erik Blegvad (4 a 8 anos)

I Miss You: A First Look at Death, de Pat Thomas e Leslie Harker (4 a 8 anos)

The Next Place, de Warren Hanson (4 a 8 anos)

Help me Say Goodbye: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies, de Janis Silverman (4 a 8 anos)

The Fall of Freddie the Leaf, de Leo Buscaglia (a partir de 5 anos)

What's Heaven, de Maria Shriver (a partir de 4 anos)

Aarvy Aardvark Finds Hope, de Donna O'Toole (a partir de 8 anos)

Bridge to Terabithia, de Katherine Paterson (8 a 12 anos)

Charlotte's Web, de E.B. White (8 a 12 anos)

Tear Soup, de Pat Schweibert, Chuck DeKlyen, Taylor Bills e Pat Schwiebert (9 a 12 anos)

Títulos para adolescentes

Healing Your Grieving Heart for Teens: 100 Practical Ideas, de Alan D. Wolfelt

The Healing Your Grieving Heart Journal for Teens, de Alan D. Wolfelt

Straight Talk about Death for Teenagers: How to Cope with Losing Someone You Love, de Earl A. Grollman

When a Friend Dies: A Book About Grieving and Healing, de Marilynn E Gootman

Títulos para jovens adultos

Beyond Grief: A Guide For Recovering From The Death of a Loved One, de Carol Staudacher

Facing Grief: Bereavement & The Young Adult, de Susan Wallbank

Good Grief, de Granger E. Westberg

How to Go On Living When Someone You Love Dies, de Therese A. Rando, PhD

How to Survive The Loss of a Parent: A Guide for Adults, de Lois F. Akner

In the Unlikely Event of a Water Landing: A Geography of Grief, de Christopher Noel

Living When a Loved One has Died, de Earl Grollman

Losing a Parent: Passage to a New Way of Living, de Alexandra Kennedy

Motherless Daughters, de Hope Edelman

No Time for Goodbyes: Coping With Sorrow, Anger and Injustice After a Tragic Death, de Janice Harris Lord

The Courage to Grieve, de Judy Tatelbaum

The Loss That is Forever: The Lifelong Impact of the Early Death of a Mother or Father, de Maxine Harris



Lista para luto de modo geral

A Time to Grieve, de Carol Staudacher

A Time to Mourn, a Time to Comfort: A Guide to Jewish Bereavement, de Ron Wolfson

Beyond Grief: A Guide for Recovering from the Death of a Loved One, de Carol Staudacher

Don't Take My Grief Away: What to Do When You Lose a Loved One, de Doug Manning

Finding Hope, de Ronna Jerne e James E. Miller

Good Grief, de Granger E. Westberg

How to Survive the Loss of a Love, de Colgrove, Bloomfield & McWilliams

Life After Loss: A Practical Guide to Renewing Your Life After Experiencing Major Loss, de Bob Deits

Life is Goodbye, Life is Hello, Grieving Through All Kinds of Grief, de Alla Renee Bozarth

The Healing Journey Through Grief: Your Journal for Reflection and Recovery, de Phil Rich

The Journey Through Grief: Reflections on Healing, de Alan Wolfelt, PhD

The Path Through Grief, a Compassionate Guide, de Marguerite Bouvard e Evelyn Gladue

Mourning & Mitzvah: A Guided Journal for Walking the Mourner's Path Through Grief to Healing, de Anne Brener

Necessary Losses, de Judith Viorst

Your Particular Grief, de Wayne Oates

The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth Through Grief, de Judy Tatelbaum

The Grief Club: The Secret to Getting Through All Kinds of Change, de Melody Beattie

Turn My Mourning Into Dancing: Finding Hope In Hard Times, de Henri Nouwen

Your Sorrow is My Sorrow: Hope and Strength in Times of Suffering, de Joyce Rupp

When Bad Things Happen to Good People, de Harold S. Kushner

Winter Grief, Summer Grace: Returning to Life After a Loved One Dies, de James E. Miller

Recursos na internet (em inglês)

GriefNet

GriefNet.org

Recuperação do luto on-line para todos os enlutados

GROWW.org

Grupos on-line de apoio ao luto

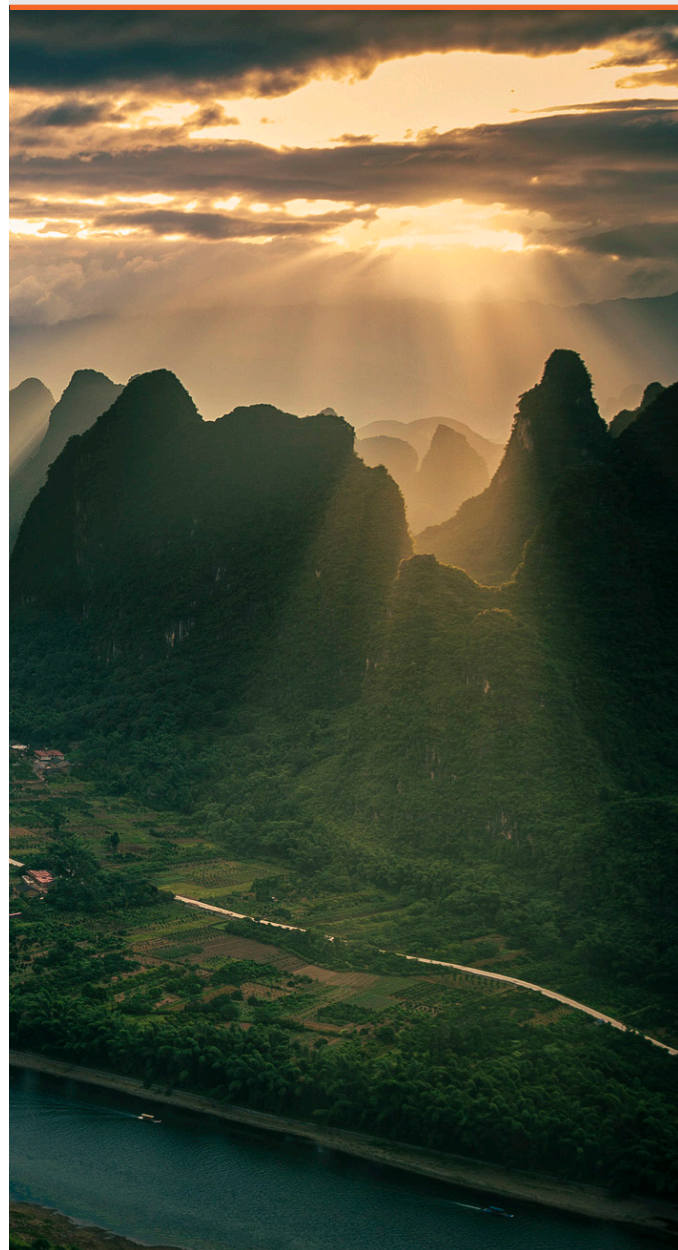
GriefWatch.com

Apoio em caso de perda de um(a) filho(a)

CompassionateFriends.org

Perda por suicídio

Suicidology.org





Rede de Unidades da Orlando Health

Orlando Health Orlando Regional Medical Center
(321) 841-5111

Orlando Health Arnold Palmer Hospital for Children
(407) 649-9111

Orlando Health Winnie Palmer Hospital for Women and Babies
(321) 843-9792

Orlando Health Cancer Institute
(407) 648-3800

Bayfront Health St. Petersburg
(727) 823-1234

Orlando Health Dr. P. Phillips Hospital
(407) 351-8500

Orlando Health – Health Central Hospital
(407) 296-1000

Orlando Health Horizon West Hospital
(407) 407-0000

Orlando Health South Lake Hospital
(352) 394-4071

Orlando Health South Seminole Hospital
(407) 767-1200

Orlando Health St. Cloud Hospital
(407) 892-2135

Orlando Health Emergency Room – Lake Mary
(321) 842-0550

Orlando Health Emergency Room – Osceola
(321) 842-1270

Orlando Health Emergency Room – Randal Park
(321) 842-2280

Orlando Health Emergency Room – Reunion Village
(407) 407-0200

Orlando Health South Lake Hospital Emergency Room – Blue Cedar
(352) 536-8831

Orlando Health South Lake Hospital Joe H. and Loretta Scott Emergency Room
(352) 536-8821

Bayfront Health Emergency Room – Pinellas Park
(727) 893-6195

Escritórios dos médicos legistas

Lake County

(352) 326-5961

Orange/Osceola County

(407) 836-9400

Seminole County

(386) 258-4060

Pinellas County

(727) 582-6800



