

# Como poderá ajudar pais em luto?

Quando alguém decide ajudar uma pessoa que se encontra em luto é necessário ter, não só, disponibilidade física, mas também emocional.

Nos primeiros momentos após a perda, os pais encontram-se num estado de choque e podem sentir muita dificuldade em apoiar o(s) seu(s) outro(s) filho(s).

É aqui que a família alargada e os amigos têm um papel fundamental, dando apoio e acompanhando nas tarefas de cuidados emocionais aos irmãos, também eles em sofrimento. É normal sentir que não sabe acompanhar corretamente alguém que está em luto, pelo que partilhamos algumas recomendações:

- Escutar sem julgar os sentimentos, sem interpretá-los;
- Oferecer-se para passar tempo com a pessoa e respeitar a resposta da mesma;
- Perguntar em que poderá ajudar sem tentar adivinhar as suas necessidades;
- Elogiar as mudanças positivas percecionadas no comportamento dos pais (por exemplo, referir “eu sei que estás a sofrer e que cada dia é um novo desafio, mas vejo que já és capaz de manter uma rotina e que os teus filhos apreciam bastante isso”).
- Ouvir mais do que falar;
- Facilitar a comunicação com perguntas sobre o seu estado emocional (por exemplo, “como te sentes? Que estás a pensar?”);
- Mostrar disponibilidade para os momentos difíceis (por exemplo, “estou totalmente disponível para te ouvir, sem julgamentos ou críticas, mas também para respeitar o teu tempo e espaço”).

Uma primeira forma de ajudar nos dias seguintes ao falecimento da criança é perguntar aos pais o que necessitarão nos próximos dias, como apoiar nas questões burocráticas, fazer chamadas telefónicas, cuidar das outras crianças.

Outra forma de ajudar é perguntar pela alimentação e descanso. São dias duros e ter quem ajude a controlar a alimentação e o descanso é útil para facilitar todo o processo.

Na medida do possível, será sempre vantajoso que descanse na sua própria casa ou de algum familiar próximo, acompanhando a pessoa em luto apenas nas noites em que esta considere importante, respeitando o seu desejo de estar sozinha.

Não hesite em procurar apoio profissional para questões jurídicas, médicas, psicológicas ou outras.

### O que importa evitar:

- Conter a expressão de emoções dolorosas;
- Usar frases clichés como "é a vontade de Deus" ou "o tempo cura tudo";
- Exigir que a pessoa em luto supere rapidamente a dor e o sofrimento; Comparar o processo de luto da pessoa que nos é próxima com outra mãe ou pai em luto que conhecemos;
- Não recorrer a frases ditas motivacionais que podem ser mal interpretadas pelos pais em luto, como por exemplo "tens mais filhos, também são a tua razão de viver" ou "se apenas tivesses um filho, era pior".

---

Fonte: ASPANION, LA PÉRDIDA DE UN HIJO - Guía de apoyo para padres y familiares en duelo "Revisão científica: Sofia Gabriel e Mauro Paulino, Mind | Instituto de Psicologia Clínica e Forense".