

**As aventuras da pequena Sam  
no mundo dos adultos:  
Compreendendo sobre a Morte**

**PROALU**  
PEQUENOS ENLUTADOS

AUTORIA  
“Sam”  
Samantha Mucci

1a. edição  
2024



Olá!

Me chamo Samantha, mas você pode me chamar de **Sam**. É assim que meus amigos me chamam. Eu tenho 8 anos e estou na terceira série do Ensino Fundamental.

Sou filha única, o que às vezes é muito chato, e outras, é muito legal, porque não preciso dividir meus brinquedos ou o abraço apertado da minha mãe com mais ninguém.

Por causa da pandemia do Covid-19, este vírus que deixou um monte de gente doente, eu não fui para a escola e fiz as aulas pelo computador.

No início, achei que passaria logo, e até foi um pouco divertido ficar em casa com a mamãe e com o papai. Mas acabei achando bem chato e senti muita falta dos meus amigos, do Lucas, da Manu e da turma toda. Estou achando bom que voltamos para as aulas presenciais e estou podendo encontrar com meus amigos. Mas tudo está diferente... toda hora tem um vírus novo de gripe ou temos que passar um monte de repelente pra evitar de ser picada pelo mosquito da dengue... minha mãe vive preocupada.

Eu moro em um prédio, e tenho uma amiga, minha melhor amiga, a Clarissa. Ela estuda na mesma escola que eu e por sorte, conseguimos brincar durante todo o período da pandemia e continuamos sempre a brincar.



A Clarissa é bem legal, diferente de mim, ela tem uma família bem grande. Na casa dela, moram o pai, a mãe, dois irmãos e os avós. Nossa, nem sei como cabe tanta gente na casa dela! Ah, ainda tem o Boris e a Penelope, que são gatinhos fofos.

Eu também tinha um bicho de estimação, a Pandora, uma cadelinha muito esperta e bem pequenina, ela cabia embaixo da cama. Mas a Pandora ficou doente sabe, igual as pessoas, ela teve uma doença no rim, fez até cirurgia, mas ela morreu. Foi no ano passado e eu fiquei muito triste, muito mesmo. Chorei muito e sinto muita saudade dela.



A Clarissa me ajudou, ela ficava comigo no meu quarto e mesmo quando eu não estava muito afim de brincar, ela ficava lá comigo desenhando e pintando perto de mim, só pra não me deixar sozinha. A minha mãe também ficou muito triste com a morte da Pandora, porque ela já morava na minha casa, antes de eu nascer. Mas a mamãe disse que todas as coisas vivas um dia morrem, todas, todas.

E eu sei bem o que é isto agora. Eu não pensava que as pessoas poderiam morrer a qualquer momento, mas hoje eu sei que podem.

Eu conheci várias pessoas que morreram, e elas não eram velhinhas, eram até jovens, elas nem tinham rugas como a minha avó Chiquinha.

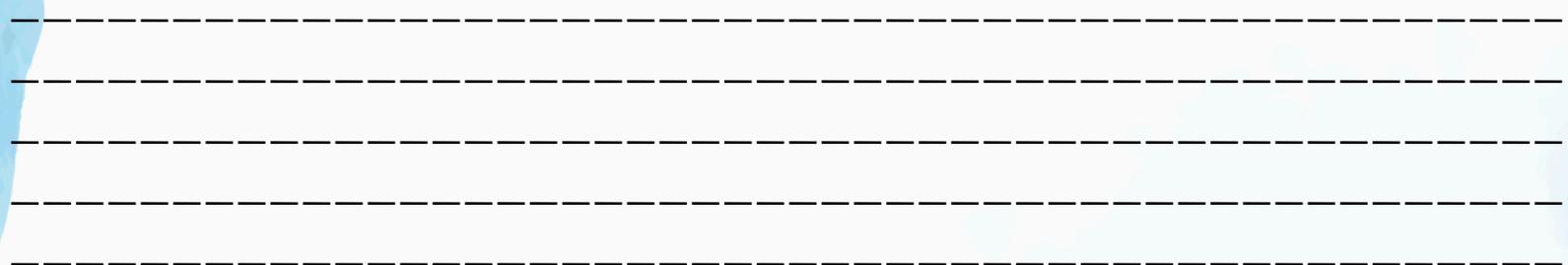
E o pior é que quando a pessoa morre, ela não volta mais. Eu achava que a Pandora pudesse voltar um dia e que poderíamos brincar juntas de novo. Mas aos poucos, eu fui entendendo que ela não vai voltar, mesmo eu desejando muito forte que ela volte. Fico muito triste quando penso que não vou poder nunca mais abraçar ela de novo e nem fazer carinho nela. Só não fico mais triste, porque minha mãe me explicou que quando morre, ela para de respirar e todos os órgãos param de funcionar e aí, ela não sente mais dor, nem fome, nem tristeza ou frio. Então, eu sei que a Pandora não sofre mais.

Você já perdeu alguma pessoa ou animal de estimação que é importante pra você? Como você se sentiu? Faça um desenho ou escreva quem é essa pessoa e o que vocês costumavam fazer juntas:

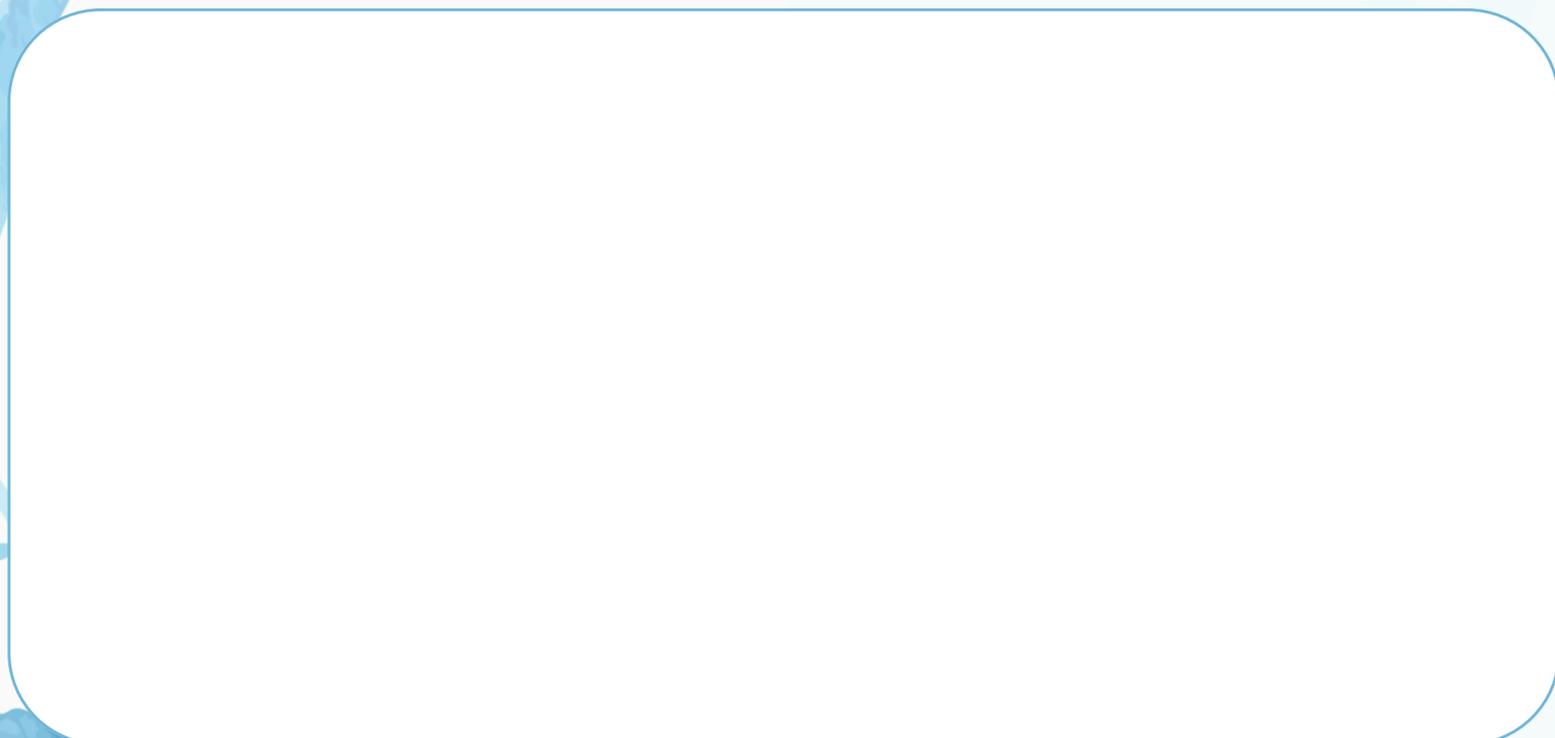


Depois que a Pandora morreu, eu fiquei com muito medo do meu pai e minha mãe morrerem, a Clarissa também ficou com medo. Eu fiquei com mais medo ainda, no começo desse ano, quando a avó da Manu morreu. A Manu ficou tão triste que não quis entrar na aula, só queria ficar no quarto dela, deitada e queria ficar segurando a mão da mãe dela, de tanto medo da mãe morrer também.

Você também sente medo da morte? Será que todo mundo sente medo de morrer? Escreva sua opinião:



Onde será que as pessoas que morrem ficam? O que acontece? O que você acha? Faça um desenho ou escreva:



A mamãe disse que as pessoas sentem muitas coisas diferentes quando alguém importante pra elas morre. Sentem culpa, tristeza, raiva, medo, saudade. Você sabia que tem algumas pessoas que não conseguem nem dormir???

Quando você pensa na morte como você se sente? Circule como você se sente e/ou faça um desenho:



Eu acho este assunto de morte bem esquisito e meus amigos também. Mas acho que não só as crianças, os adultos também não têm muita certeza de nada quando o assunto é morte. Eles agem de um jeito estranho às vezes. E não sabem como conversar com a gente sobre isso.

Você tem algum adulto com quem pode conversar sobre a morte? Ou com quem você gostaria de poder conversar? Coloque os nomes e o que gostaria de falar com esse adulto:

---



---



---



---

Eu converso muito com a Clarissa, ela é muito curiosa. Ela pergunta sobre tudo, o tempo todo, ela não para de falar (rsrs). Na última semana, nós tivemos uma aula sobre morte, e é claro que a Clarissa não parou de perguntar.

Na minha escola, tiveram algumas mortes, a D. Vera da cantina morreu, a Pro Cris de música e o Joca que vendia pipoca na porta da escola também. Eu adorava o Joca e a pipoca doce que ele fazia era perfeita... dá água na boca de lembrar, era aquela bem vermelhinha e bem docinha. Eu acho que foi por isso que a Vânia, diretora da escola, trouxe uma turma de profissionais do PROALU (programa de acolhimento ao luto) para falar sobre morte e luto com a gente.

Tem alguma comida que você gosta que a pessoa que você ama que morreu fazia ou que você costumava comer junto com ela? Qual era?

-----

-----

Será que você conseguiria a ajuda de um adulto pra descobrir a receita e fazer essa comida ou te levar pra comer a comida onde vocês costumavam comer? Seria um jeito de você lembrar da pessoa que morreu e fazer uma homenagem pra ela.

Faça um desenho ou colagem ou escreva a receita da comida:



No dia que veio essa turma do PROALU conversar com a gente na escola, eu pensei, que coisa horrorosa, o que temos para aprender sobre a morte, credooooo. Mas eu aprendi que a gente precisa falar sobre tudo que a gente sente, sobre o que estamos vivenciando após a morte de uma pessoa que gostamos e que se chama luto, como a gente vivencia a morte de uma pessoa querida e que é comum esse monte de sentimentos e pensamentos, até a confusão e o desânimo é natural também. Aprendi que mesmo que os adultos não queiram pensar ou falar sobre morte, a morte faz parte da vida, assim como as plantinhas, que nascem, crescem e morrem, são as pessoas.

E as pessoas não morrem só por velhice, elas morrem por doenças, sabia? Até mesmo as crianças. E elas morrem por acidente de carro ou de trem. As pessoas morrem de diversas formas.

Eles explicaram para mim, para a Clarissa, para a Manu, para o Lucas e para todos, que o luto é quando a gente sofre porque perdeu uma pessoa ou algo que a gente gostava muito, pode até ser um brinquedo que a gente gostava bastante. Algo que a gente acha especial e que tem apego. Logo pensei no meu ursinho Caramelo, eu gosto tanto dele, ele dorme comigo desde que eu era bem pequenininha. Se eu perder ele, vou ficar muito triste mesmo. Disseram que a gente pode sentir o luto quando a gente muda de escola ou de casa. Nossa, o Lucas já morou em vários lugares, porque o pai dele muda muito de cidade, é assim no trabalho dele, quando ele começa a se acostumar, tem que mudar de novo, e então ele fica chateado, sem vontade para fazer nada, nem tomar sorvete de chocolate que ele adora.

Você já mudou de casa ou de escola? Como você se sentiu? Sente falta de alguma coisa ou alguém em especial? Faça um desenho ou colagem ou escreva a respeito:





A Clarissa, tagarela, foi logo fazendo um monte de perguntas pro pessoal do PROALU, mas outras crianças ficaram quietinhas. O pai da Gabi morreu num acidente de carro. E ela ficou muitos dias sem saber, porque a mãe dela não contou para ela quando aconteceu, só uns meses depois. Ai, a Clarissa perguntou porque que os adultos demoram ou não contam pra gente quando uma pessoa morre?

A turma do Proalu disse que na maioria das vezes o adulto acha que está protegendo a criança, evitando que ela sofra, e por isso que acaba não contando o que aconteceu com clareza e sinceridade, ou demora pra contar. Mas que sempre **é muito importante contar** o que aconteceu o quanto antes para a criança, porque a criança pode ficar muito confusa, ansiosa e insegura.

Afinal, a gente percebe quando alguma coisa estranha está acontecendo no mundo dos adultos. Nossa rotina muda, os adultos começam a conversar mais baixo e pelos cantos da casa, ficam mais nervosos ou sem paciência com a gente, fora a cara de quem chorou que eles negam. A gente pode não saber exatamente o que está acontecendo com a nossa família ou na nossa casa, mas a gente percebe e fica com muito medo do que pode ser, e as vezes, vamos tentando descobrir que vamos pensando em várias possibilidades do que pode estar acontecendo.



O pessoal do PROALU disse que **é importante o adulto ter uma conversa franca e honesta com a gente, passando tranquilidade e que podemos confiar nele sempre.** A Gabi pensou que o seu papai tinha ido embora de casa sem se despedir, abandonado ela e ficou muito triste, se sentindo culpada porque ela tinha feito uns desenhos no caderno de trabalho dele, e ela achou que por isso que ele tinha ido embora.

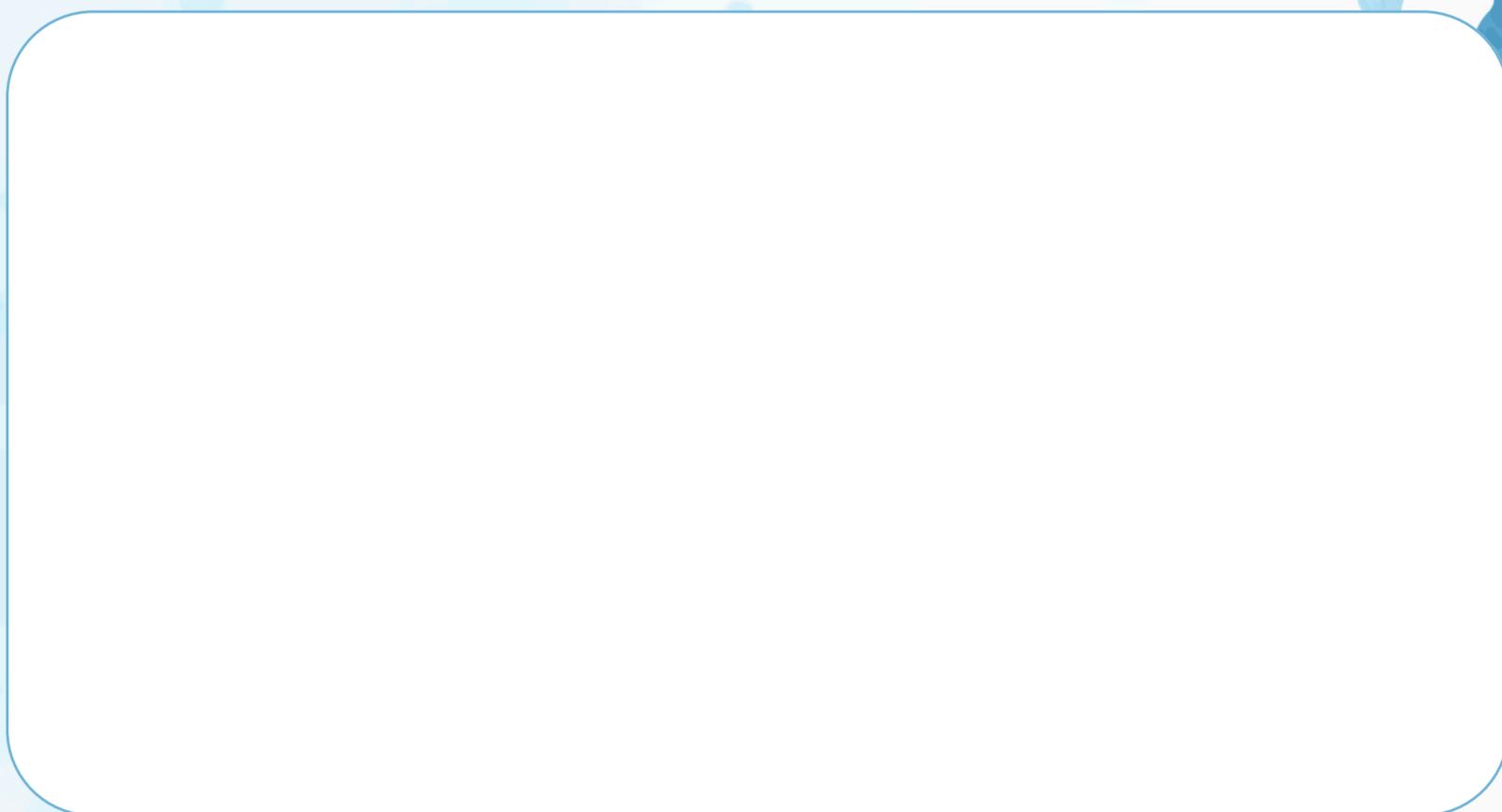
A Helena contou que o seu tio morreu e que ela não quis ir ao enterro. E perguntou se tinha algum problema? A turma do Proalu disse que não tem problema, que a criança pode não querer ir, mas que os adultos têm que perguntar para a criança e respeitar caso ela não queira ir. E caso ela queira participar da última homenagem é importante que um adulto de confiança possa estar com ela todo o tempo e estar atento para que se ela quiser ir embora que ele possa ir com ela.



Eles explicaram que antes do enterro ou da cremação, tem o velório, que é um momento onde todas as pessoas que gostavam daquela pessoa que morreu vão para fazer uma última homenagem. Que as pessoas contam histórias sobre a pessoa que morreu, histórias tristes e engraçadas também. Mas que na maior parte do tempo, os adultos estão tristes e chorando porque não vão poder mais conversar ou abraçar aquela pessoa que morreu. E aí, tudo que fica são as histórias e as lembranças. Triste demais, né? Mas eu acho que eu iria querer ir pra poder ouvir as histórias que cada pessoa tem pra contar.

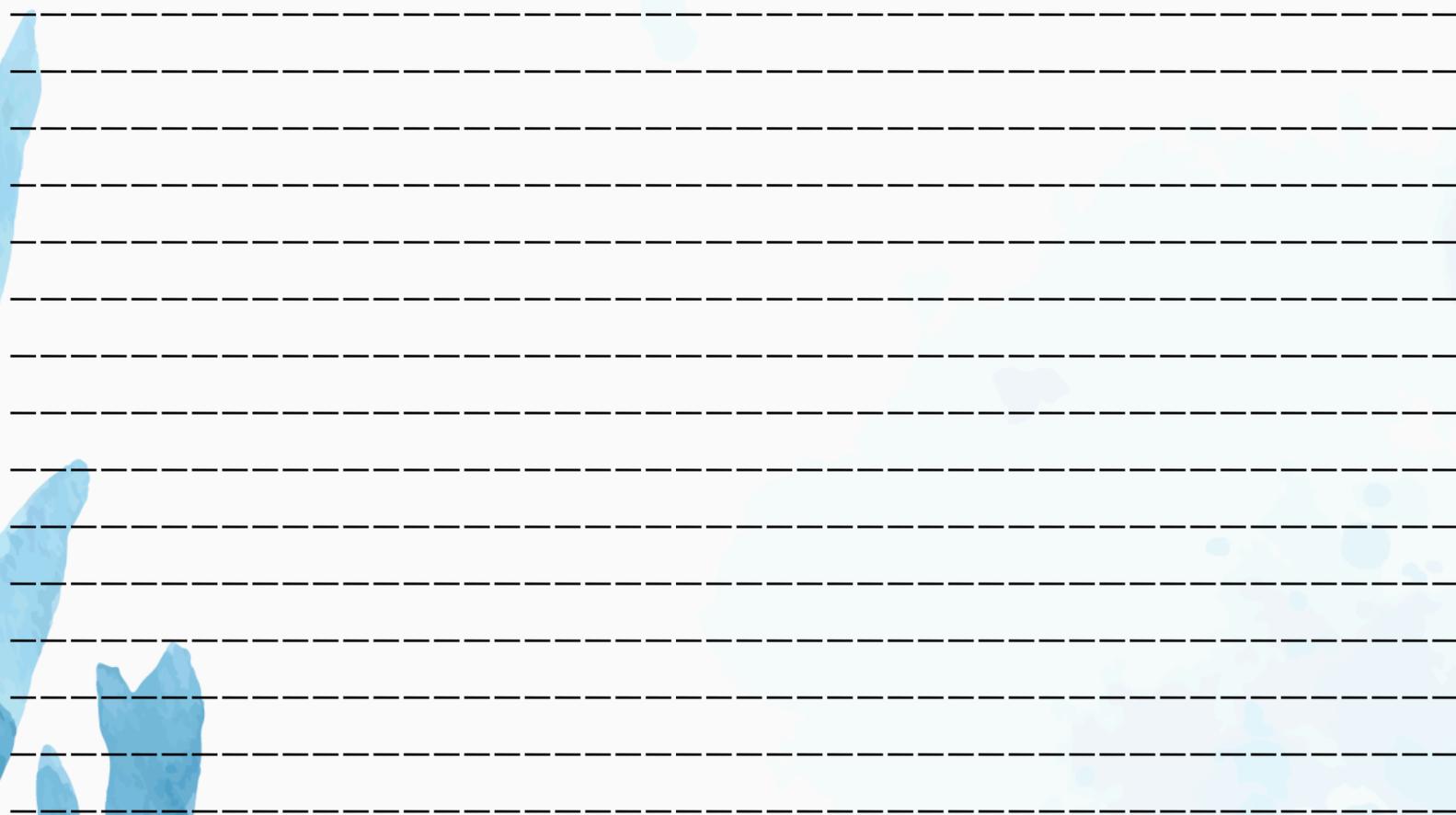


Você já foi em um velório ou enterro? Como você imagina que é? Faça um desenho:



A turma do Proalu também falou que é importante ter um adulto nos acompanhando no velório e no enterro, com quem a gente possa se sentir a vontade de perguntar sobre tudo o que passar na nossa cabeça. E também, pra gente pedir pra ir embora, se a gente não quiser mais ficar lá.

Você teve que passar por isto com alguém da sua família? Você quis ir no velório ou no enterro? Como você se sentiu com isso? Escreva sobre como foi pra você:



Lembrei da Lili, que ficou um tempão no hospital, ela teve uma doença séria, teve até que receber sangue de outra pessoa. Nós sentimos falta dela, fizemos até cartinhas para a mãe dela ler para ela enquanto estava lá no hospital, para ela ficar bem logo. Demorou um pouco, mas ela ficou bem depois. Mas a nossa Professora disse que em alguns casos, mesmo fazendo o tratamento direitinho, a pessoa pode morrer, até mesmo as crianças.



Meu amigo Miguel contou que sua mãe disse para ele que o seu avô descansou, então, quando ele vê alguém descansando ele acha que esta pessoa vai morrer e não vai mais voltar. Durante muitos dias Miguel não conseguiu dormir, acordou várias vezes a noite assustado pensando nisto. Ele teve até uns sonhos que ele descansava embaixo de uma árvore ao lado de seu avô, mas que na verdade, eles tinham era morrido. E por isso, que ele tem medo de cochilar e de dormir. Ele acha que pode morrer e não acordar jamais.

Como disse a Clarissa, descanso não é morte, hein pessoal! No descanso é só para relaxar, deitar o corpo, tirar um cochilo e até roncar, igual o tio Zeca. Já a Morte é quando a pessoa não respira mais, não sente frio e nem dor, ela não sente mais nada. E não tem como voltar.



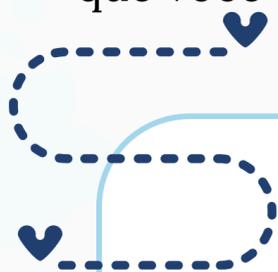
A turma do Proalu contou também, que as vezes, os adultos falam pra gente que a pessoa que morreu virou estrelinha ou anjinho pra tentar ajudar a gente entender o que acontece quando a pessoa morre. Mas na verdade, ninguém, nenhum adulto sabe ao certo o que acontece depois que a pessoa morre. O que eles sabem é que a pessoa para de respirar, seus órgãos param de funcionar e que depois que morre a pessoa não sente mais dor, frio ou fome. E a gente não vai conseguir mais encontrar ou conversar ou brincar com a pessoa que morreu.

Vamos ficar tristes e ter muitos sentimentos juntos que pode deixar tudo confuso em alguns momentos porque vamos sentir falta e saudade de estar na presença de quem morreu. Mas um jeito dela continuar com a gente é que podemos sempre lembrar de tudo o que vivemos com ela. Ela sempre vai estar em nossas lembranças, nos álbuns de fotografia, nos vídeos que gravamos juntos, nas histórias contadas na família, nos nossos sonhos e na fantasia. Que o nosso amor por ela vai estar sempre com a gente, mesmo que a gente não possa ver, abraçar, ou ouvir a sua voz.

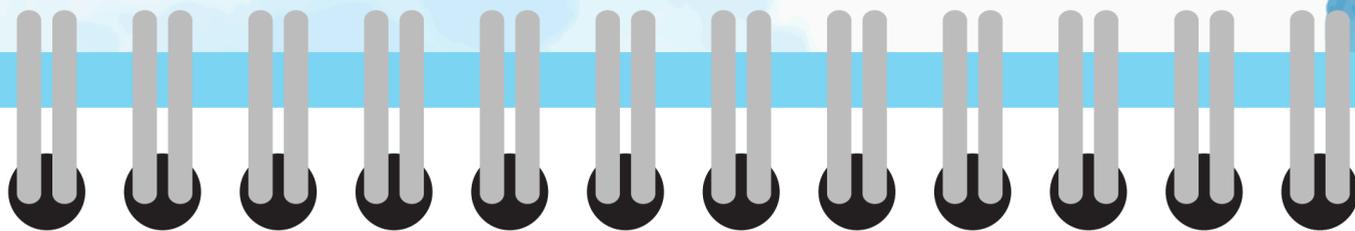
A saudade virá, as vezes, mais forte do que já está, as vezes dando apenas pra chorar, outras conseguindo lembrar e até contar do que lembramos.

A turma do Proalu falou que é importante conversarmos com os amigos e com os adultos sobre a pessoa que morreu e o que estamos sentindo.

Ah, você sabia que é bom escrever ou desenhar sobre o que aconteceu e o que você está sentindo? Você pode escrever ou desenhar, o que você quiser.



É importante falarmos com os adultos que estamos precisando de companhia ou de atenção, ou de um abraço ou de assistir um filme ou ler um livro juntos. Inclusive, a turma do Proalu passou uma lista de filmes e de livros que são bons para assistirmos com os adultos e conversarmos ou desenharmos depois que lermos ou assistimos. Vou colocar as listas aqui pra você.

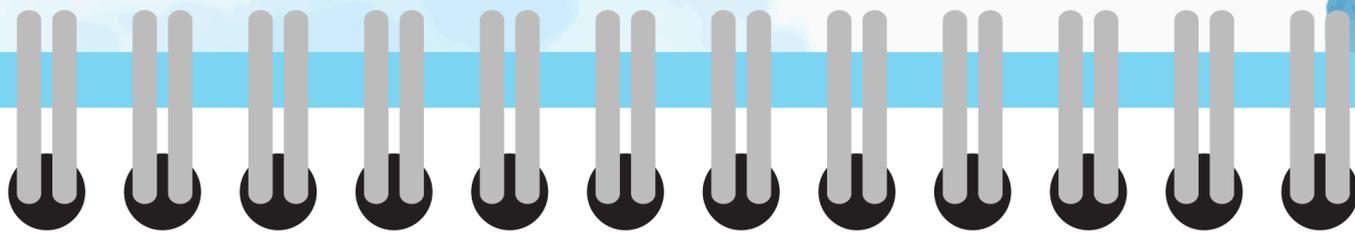


Esses são alguns livros que podem te ajudar a entender sobre o que está acontecendo com você e sobre seus sentimentos. Seria legal você ler junto com um adulto para poder ter com quem conversar depois:

- "*A morte da lagarta*" - André Rodrigues, Larissa Aibeiro, Paula Desgaldo e Pedro Markun (*esse é o meu preferido*)
- "*O livro do adeus*" - Todd Parr
- "*Meu filho pato*" - Ilan Breman
- "*O Pato, a Morte e a Tulipa*" - Wolf Erlbruch
- "*Mas por quê??! A História de Elvis*" - Peter Schössow
- "*O ciclo da vida*" - Aleksandra Mizielinska e Daniel Mizielinski
- "*O coração e a garrafa*" - Oliver Jeffers
- "*Quando seu animal de estimação morre*" - Victoria Ayano
- "*Fiz o que pude*" - Lucília J. A. Prado
- "*A ilha do vovô*" - Benji Davies
- "*A Árvore Das Lembranças*" - Britta Teckentrup
- "*A máquina do tempo*" - Louisanne Sanchez
- "*Bateu a saudade*" - Nana Toledo
- "*O Pequeno Livro dos Aprendizados do Luto*" - David Kannan
- "*Tempos de vida - uma bela maneira de explicar a vida e a morte às crianças*" - Bryan Mellone e Robert Ingpen
- "*Pode chorar coração, mas fique inteiro.*" - Glenn Aingtved e Charlotte Pardi
- "*Para Onde Vamos Quando Desaparecemos?*" - Isabel Minhós Madalena Matoso
- "*Harvey - Como me tornei invisível*" - Herve Bouchard
- "*Olavo*" - Edilon Moraes
- "*O leão da neve*" - Jim Helmore e Richard Jones
- "*O monstro das cores*" - Anna Lenas
- "*Vazio*" - Anna Lenas
- "*A parte que falta*" - Shel Silverstein
- "*Roupa de brincar*" - Eliandro Aocha
- "*A grande questão*" - Wolf Erlbruch
- "*É Assim*" - Paloma Valdivia



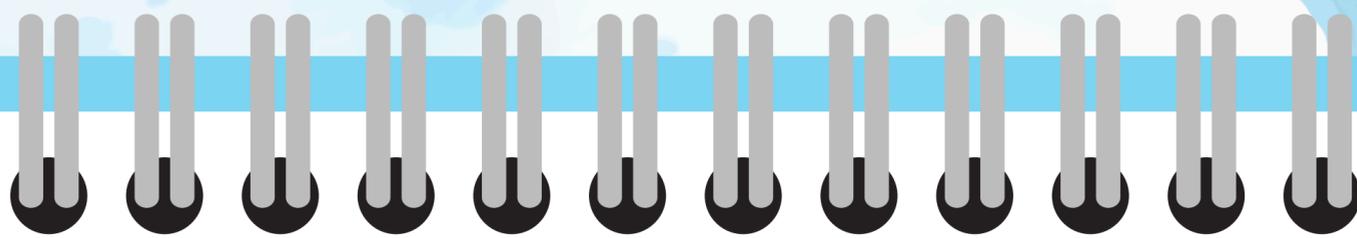
E essa é a lista dos filmes que eu mais gosto e que me ajudaram a entender um pouco mais sobre morte e luto. Eu assisti todos com a minha mãe e depois ela tirou todas as minhas dúvidas. Algumas vezes, eu fiz uns desenhos ou colagens junto com ela quando acabava o filme. Depois, marca qual você gostou mais:



*Lista de filmes para assistir acompanhado:*

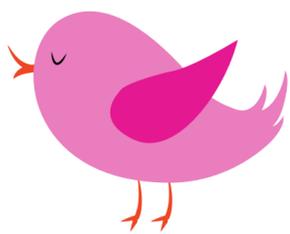
- *Meu primeiro amor (1997)*
- *O rei leão (1994)*
- *O quarto do filho (2007)*
- *A viagem de Chihiro (2007)*
- *O irmão urso (2003)*
- *Procurando Nemo (2003)*
- *A noiva cadáver (2005)*
- *A casa monstro (2006)*
- *Marley e eu (2008)*
- *A casa dos pequenos cubinhos (2008)*
- *Wall E (2008)*
- *Up Altas aventuras (2009)*
- *Onde vivem os monstros (2009)*
- *Toy Story 3 (2010)*
- *Tão forte e tão perto (2011)*
- *Frankenweenie (2012)*
- *A indomável sonhadora (2013)*
- *Frozen (2013)*
- *A culpa é das estrelas (2014)*
- *Oпераção Big Hero (2014)*
- *Festa no céu (2014)*
- *O bom dinossauro (2015)*
- *Divertida mente (2015)*
- *Kubo e as cordas mágicas (2016)*
- *Moana: Um mar de aventuras (2016)*
- *Uma Família de Dois (2016)*





*Continuando a Lista de filmes para assistir acompanhado:*

- *Viva a vida é uma festa (2017)*
- *Dois irmãos (2019)*
- *Dumbo (2019)*
- *Que Ficou para Trás (2019)*
- *A cinco passos de você (2019)*
- *Soul (2020)*
- *A caminho da lua (2020)*
- *Canvas (2020)*
- *Encanto (2021)*
- *Aya e o Dragão (2022)*
- *Close (2022)*
- *A menina e o mar (2022)*
- *Pinóquio por Guillermo del Toro (2023)*
- *Aed - Crescer é uma fera (2023)*
- *E depois (2023)*
- *O menino e a garça (2024)*



*Tem um vídeo muito lindo que foi baseado em um livro infantil da Luciana Mazorra e da Valeria Tinoco que eu adoro: "O dia em que o passarinho não cantou"*

([https://youtu.be/yM1AE02sE20?si=wo\\_XSPDNSCJiaRhs](https://youtu.be/yM1AE02sE20?si=wo_XSPDNSCJiaRhs))

Outra coisa que eles falaram que é legal de fazer é um álbum de fotos com espaço para fazer colagem ou escrever as histórias que lembramos do dia em que a foto foi tirada.



Podemos fazer também uma caixinha de memória com objetos da pessoa que morreu e bilhetinhos de coisas que queríamos contar pra ela. No dia que a saudade bater mais forte é legal sentarmos em um lugar calmo e escrevermos uma cartinha para a pessoa que morreu.

Eu e a Clarissa estamos escrevendo um diário, para a gente poder expressar o que a gente sente, porque criança sente muitas coisas e este assunto de morte é complicado mesmo, até para os adultos, por isto é tão bom poder falar aqui com você.

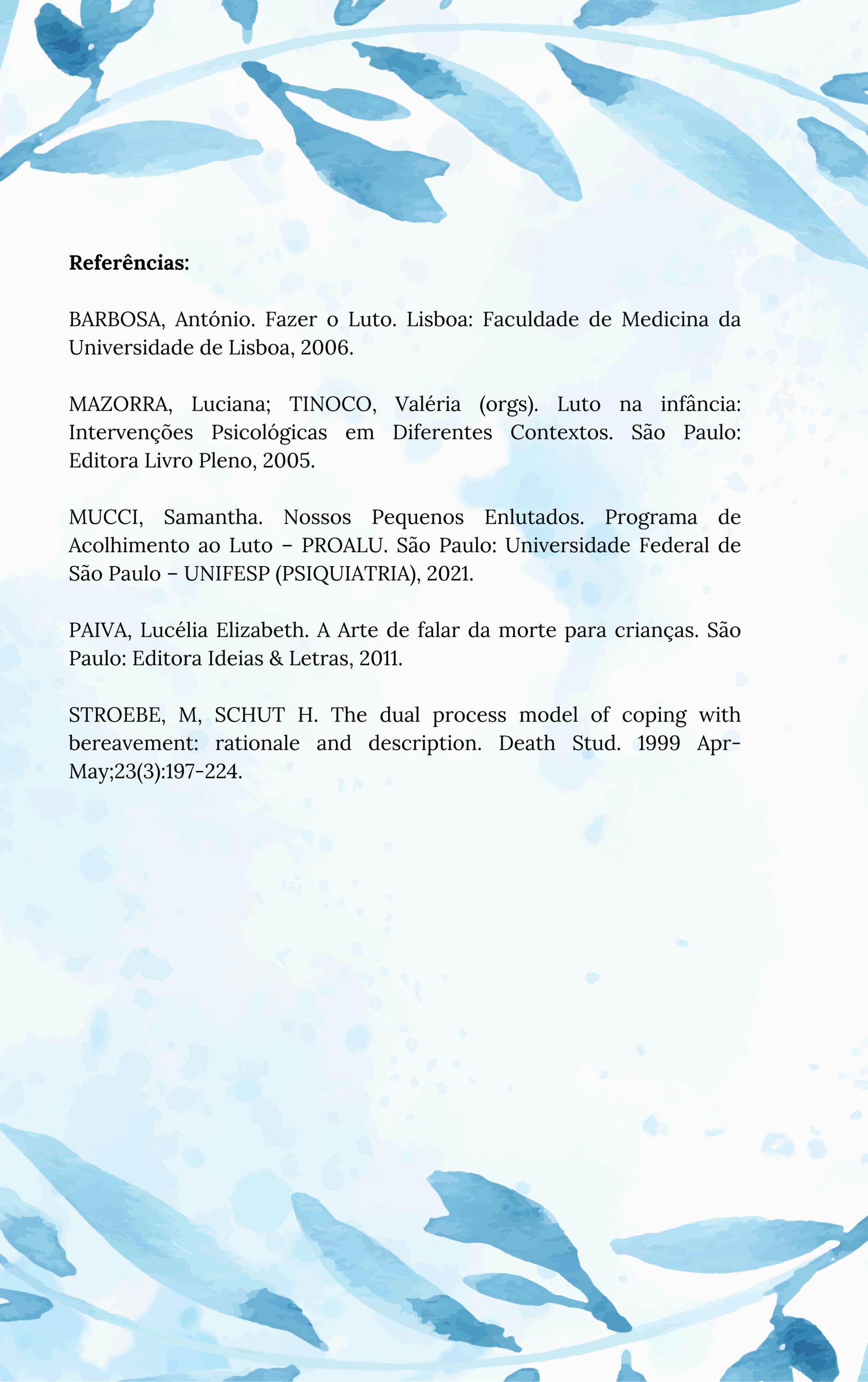


Fale com um adulto e você pode contar com a ajuda da turma do PROALU. **Eles cuidam do luto da gente, de gente pequena que sente** e algumas vezes não sabe explicar o que tá sentindo. Eles têm um programa aqui na minha cidade, em São Paulo, que atende as pessoas que estão em luto pela morte de um ente querido e que estão tristes ou confusas por isto. Eles atendem pessoas do país todo, de todos os lugares do Brasil. Eles escutam as pessoas que estão tristes e ajudam elas. É como se fizessem um curativo no coração das pessoas enlutadas!

Acho que por hoje, era isso que queria contar pra você. Se você quiser, pode me mandar perguntas ou comentários no site da turma do PROALU ([www.proalu.com.br](http://www.proalu.com.br)) que eles mandam pra mim ou eles podem responder e te ajudar.

Abraço bem apertado da **Sam** pra você!





## Referências:

BARBOSA, António. Fazer o Luto. Lisboa: Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, 2006.

MAZORRA, Luciana; TINOCO, Valéria (orgs). Luto na infância: Intervenções Psicológicas em Diferentes Contextos. São Paulo: Editora Livro Pleno, 2005.

MUCCI, Samantha. Nossos Pequenos Enlutados. Programa de Acolhimento ao Luto – PROALU. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP (PSIQUIATRIA), 2021.

PAIVA, Lucélia Elizabeth. A Arte de falar da morte para crianças. São Paulo: Editora Ideias & Letras, 2011.

STROEBE, M, SCHUT H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. Death Stud. 1999 Apr-May;23(3):197-224.





@proalu.unifesp