

Quando uma pessoa morre

Informação, orientação e apoio para a
família e amigos



Este guia é dedicado às
pessoas de luto devido à
perda de um ente querido



Quando uma pessoa

Introdução

Queremos-lhe expressar as nossas mais sinceras condolências a si e aos seus entes queridos após a sua triste perda.

A morte pode acontecer a qualquer fase da vida. Por vezes, é expetável devido a doença ou à idade da pessoa. Outras vezes, acontece subitamente sem pré-aviso. Poderá sentir dificuldade em lidar com os muitos aspetos práticos que necessitam de ser tratados, devido às emoções que advêm do luto.

Falar com outra pessoa e dizer o que sente poderá ajudar. Para certas pessoas, apoiar-se na família e nos amigos é a melhor maneira de lidar com a situação. Para outras, falar com uma pessoa fora do círculo familiar, como uma organização de apoio, poderá ajudar.

Esperamos que a informação presente nesta brochura lhe seja útil e que, de certo modo, o(a) ajude com a ansiedade e sofrimento que possa estar a sentir nesta altura difícil.

Acerca desta brochura

Esta brochura foi concebida para o(a) ajudar a ler as secções relevantes, conforme necessite delas. Não tem necessariamente de ler tudo.

Certas secções centram-se em como se poderá estar a sentir e outras nas medidas práticas que terá de tomar. Poderá consultar os dados de organizações que disponibilizam apoio na parte final deste guia, onde há também espaço para as suas notas.

Há algumas citações de pessoas que perderam um ente querido e que sabem, de certo modo, aquilo por que estará a passar.

A sua família, amigos ou colegas também poderão achar útil ler este guia, para os ajudar a compreender como o(a) podem ajudar.

Índice

1. Primeiros passos	5
2. Os primeiros dias	7
Planos para o enterro e cremação	8
Doação de órgãos e tecidos	8
O <i>coroner</i>	9
Autópsia a pedido do <i>coroner</i>	9
Autópsia hospitalar com consentimento	10
Os pertences do seu ente querido	10
A agência funerária	11
Apoio espiritual	11
Registrar uma morte	12
Repatriação	13
3. Que mais é preciso fazer?	15
O Bereavement Service da Segurança Social	16
Devolução de equipamento	16
Custos do funeral	17
Pessoas e organizações a informar	17
Carta modelo	20
4. Como se poderá estar a sentir	21
Lidar com a dor	22
Pensamentos e sentimentos associados ao luto	22
Desafios físicos e comportamentais	23
Falar com alguém	24
5. Cuidar de crianças	27
Cuidar de crianças	28
Sinais de dor	28
Ajudar as crianças a lidar com a situação	29
6. Superar o presente e encarar o futuro	31
Cuidar de si próprio(a)	32
Sugestões que poderão ajudar	32
Enfrentar ocasiões difíceis	34
Serviços úteis da Health & Social Care Trust	34
Care Opinion	35
Elogios e queixas	35
Organizações de apoio	38
7. Leitura e recursos úteis	49
Os seus apontamentos	53

1

Primeiros passos



Primeiro passos

Quando uma pessoa morre

Quando uma pessoa morre, um médico, ou em certos casos uma enfermeira, confirmará que a pessoa faleceu. Se a morte tiver sido súbita ou não tiver causa natural, o médico informará o *coroner* (o responsável judicial encarregado da investigação de mortes súbitas e sem explicação).

Certificado médico da causa da morte

O certificado médico da causa da morte (*Medical Certificate of Cause of Death - MCCD*) é preenchido por um médico se a pessoa tiver falecido devido a causas naturais e o médico puder indicar a causa da morte. O Médico Legista (*Independent Medical Examiner*) contacta então o médico e, em certas ocasiões, o familiar mais próximo para discutir a causa da morte registada no MCDD.

Enterro

O familiar mais próximo do falecido contacta, normalmente, uma agência funerária para assistência com os planos para o funeral.

Cremação

Caso se escolha a cremação, o médico deve ser informado assim que possível, porque será necessário um formulário adicional. A agência funerária também prestará mais assistência com as medidas a tomar.

Libertação do corpo

Se o seu ente querido tiver morrido no hospital, o corpo será libertado uma vez que o certificado médico da causa da morte tenha sido preenchido. Isto poderá levar o seu tempo, porque legalmente só pode ser preenchido por um médico apropriado. Só deve fazer planos provisórios para o funeral até que este documento esteja disponível.

Registo da morte

A morte deve ser registada na Conservatória do Registo Civil (General Registrar's Office), para permitir fazer planos para o funeral, exceto se o caso tiver sido encaminhado para o *coroner*.*

* Para mais informação sobre o que acontece quando o *coroner* é notificado, consulte a página 9.



2

Os primeiros dias

Quando uma pessoa

Os primeiros dias

Quando uma pessoa morre, é necessário tomar muitas decisões e organizar muitas coisas. Lidar com os aspetos práticos poderá parecer-lhe difícil demais. É importante que se permita a si mesmo(a) algum tempo para organizar os seus pensamentos, chorar ou conversar. Poderá achar útil procurar o apoio de outro familiar ou de uma pessoa da sua confiança, que não faça parte da família.

A agência funerária ou um representante religioso poderá ajudá-lo(a) a planear o funeral.

Se os profissionais de saúde ou a agência funerária precisarem de saber de algum requisito religioso ou cultural específico a respeito do seu ente querido depois da morte, deverá informá-los assim que possível.

Planos para o enterro

Se a morte tiver ocorrido ao fim-de-semana ou num feriado, ou se o *coroner* estiver envolvido, isto poderá atrasar o funeral. Só pode fazer planos provisórios para o funeral depois de o certificado médico da causa da morte (*Medical Certificate of Cause of Death* - MCCD) ter sido emitido ou se o *coroner* o autorizar. A agência funerária poderá prestar-lhe mais assistência com as medidas a tomar.

Cremação

Se estiver a pensar em cremar o seu ente querido, deverá informar o médico ou enfermeiro que cuidou dele e informar a agência funerária, para poderem preparar a documentação relevante. Um segundo médico terá de confirmar a causa da morte e de preencher o formulário de cremação. Há um custo adicional para o preenchimento dos formulários de cremação. A agência funerária pode tratar disto por si. O único crematório na Irlanda do Norte é o Roselawn Crematorium em Belfast.

Quando uma pessoa

Doação de órgãos e tecidos

O seu ente querido poderá ter expressado o desejo de doar os seus órgãos. Poderá haver motivos que o impossibilitem e devido aos quais isto não foi discutido consigo, como uma condição médica, a causa da morte ou o local onde a morte ocorreu. Contudo, poderão sugerir-lhe doar tecidos. Poderá ser possível doar tecidos como as córneas (parte do olho) e válvulas cardíacas, para ajudar outras pessoas com certas condições médicas. Se quiser falar com alguém acerca da doação de tecidos, contacte um membro da equipa de enfermagem antes de sair do hospital.

O coroner

Há certas circunstâncias em que a morte é encaminhada para o *coroner*.

Compreendemos que este facto lhe poderá causar ainda mais sofrimento e ansiedade. Também poderá atrasar os planos para o funeral. Esperamos que a informação aqui presente lhe possa explicar porque é que isto é necessário e alguns dos processos relevantes.

O *coroner* é responsável por determinar a causa da morte - o «como, quando e onde» - de todas as mortes súbitas, inesperadas ou não naturais.

Se um médico não puder certificar a morte, o *coroner* irá certificá-la ou realizar uma investigação para determinar a causa da morte. Isto pode incluir requerer uma autópsia, obter depoimentos de testemunhas e registos médicos ou realizar um inquérito. Não é possível registar a morte até que o *coroner* o autorize.

Autópsia a pedido do coroner

Se for necessária uma autópsia a pedido do *coroner*, este solicitará assistência à polícia para reunir informação sobre a morte. Isto normalmente inclui falar consigo, na qualidade de família do falecido, com qualquer pessoa que estivesse a cuidar do falecido e com qualquer pessoa que estava presente aquando da morte. Será solicita

um familiar que identifique formalmente o corpo. A polícia poderá pedir-lhe e a si que o faça no local onde a morte ocorreu ou na morgue do hospital; terá de o fazer antes da autópsia ser realizada. O *coroner* não necessita da autorização do familiar mais próximo para mandar realizar a autópsia.

Os oficiais de ligação do *coroner* são pessoas que trabalham para o *coroner*, para ajudar as famílias enlutadas quando se ordena realizar uma autópsia. Entrarão em contacto consigo para explicar os processos e as etapas da investigação do *coroner*. Também lhe fornecerão um «Certificado de Prova de Morte» para ajudar com os assuntos financeiros.

Autópsia hospitalar com consentimento

Ocasionalmente, o médico hospitalar poderá pedir-lhe autorização para realizar uma autópsia hospitalar. Isto pode ajudar a identificar a natureza e a extensão da doença que causou a morte do seu ente querido e aumentar os conhecimentos médicos acerca da mesma.

A decisão de autorizar ou não a autópsia cabe ao familiar mais próximo. Se quiser considerar essa possibilidade, o médico explicar-lhe-á em que consiste e responderá a eventuais perguntas que possa ter. Contudo, as autópsias hospitalares não são obrigatórias e pode-se recusar a autorizá-la.

Os pertences do seu ente querido

Quando uma pessoa morre num local que não é a sua residência, normalmente tem objetos pessoais consigo. Os profissionais de enfermagem poderão ajudá-lo(a) a recolher os pertences do seu ente querido. Se houver pertences que não queira levar para casa e guardar, os profissionais de enfermagem podem encarregar-se de os eliminar. Por vezes, é difícil regressar para vir recolher os objetos pessoais e, por isso, é melhor levá-los consigo ao ir-se embora. Dinheiro enviado para a tesouraria é devolvido na forma de um cheque, normalmente através de um advogado. A devolução de objetos de valor poderá demorar mais tempo por motivos legais. Os funcionários da tesouraria informá-lo(a)-ão a esse respeito.

A agência funerária

Antes de o seu ente querido falecer, poderá ter discutido consigo o tipo de funeral que gostaria de ter e os seus desejos para um enterro ou cremação. Se não tiver falado consigo a este respeito, a sua família, amigos, representantes religiosos ou o agente funerário podem ajudá-lo a planear como se vai despedir do falecido. A maior parte das pessoas usa os serviços de uma agência funerária ao organizar um funeral. As agências funerárias encontram-se disponíveis sete dias por semana e 24 horas por dia ao longo do ano todo. Você, ou o seu ente querido, poderá já ter escolhido uma agência funerária. Caso contrário, pode consultar os detalhes em:

- *National Association of Funeral Directors* www.nafd.org.uk
- *National Society of Allied and Independent Funeral Directors* www.saif.org.uk
- www.naturaldeathsociety.org.uk

Se o seu ente querido tiver falecido no hospital, a agência funerária poderá contactar os funcionários da morgue e informá-lo(a)-á quando for possível libertar o corpo.

A agência funerária ajudá-lo(a)-á com muitas coisas que é necessário fazer, incluindo:

- Organizar o levantamento do corpo do seu ente querido da morgue do hospital ou do local da morte.
- A preparação, cuidados e vestir o seu ente querido.
- Contactar o seu representante religioso, local de culto religioso, cemitério ou crematório para organizar o funeral.
- Organizar o preenchimento do formulário de cremação para o crematório (se necessário).
- Ajudar com a escolha do caixão.
- Organizar a compra e/ou abertura de uma cova.

- Publicar notícias nos jornais.
- Encomendar flores.
- Fornecer um carro funerário ou carros adicionais para o funeral.

A agência funerária discutirá todos os custos consigo para o(a) ajudar a decidir o que é apropriado para si.

Apoio espiritual

Depois da morte de um ente querido, muitas pessoas recebem o apoio e conforto de um representante religioso. Se quiser a ajuda de um representante religioso para o(a) ajudar a planear as exéquias, deverá contactá-lo assim que possível para discutir

os planos. Se não tiver a certeza de quem contactar, a sua agência funerária poderá aconselhá-lo(a) a esse respeito.

Registar uma morte

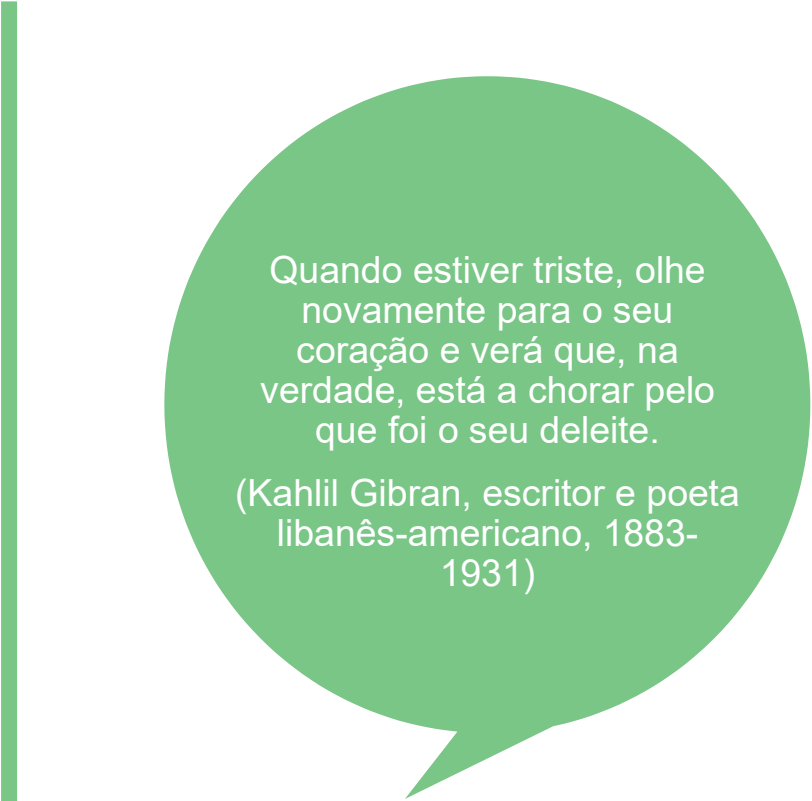
Normalmente, quando uma pessoa morre, o médico que estava a tratar dela preenche o certificado médico da causa da morte (*Medical Certificate of Cause of Death* - MCCD). Este certificado é entregue à família para ser levado à conservatória do registo civil local para poderem emitir a certidão de óbito. Este processo é necessário antes de se poder realizar o funeral.

Quando uma pessoa morre durante a pandemia de COVID-19, um médico preenche um MCDD e envia-o por e-mail à Conservatória Central do Registo Civil, que o encaminha para a conservatória do registo civil local. Por sua vez, a conservatória do registo civil contacta subsequentemente uma pessoa na sua família para receber a informação necessária para concluir o processo de registo. A agência funerária pode registar o óbito em seu nome. Uma vez que o óbito tenha sido registado, o conservador do registo civil emite um Certificado para Enterro ou Cremação ao agente funerário, para este poder continuar com o enterro ou cremação. Não há custo para registar o óbito, mas poderá querer comprar várias cópias certificadas da certidão de óbito. Isto, porque as organizações que precisa de contactar

pedem frequentemente uma cópia certificada e não aceitam fotocópias. As cópias podem ser encomendadas online em www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online

Repatriação

A repatriação é o processo de devolver o corpo de um falecido ao país de origem. Se quiser que o corpo do falecido seja enviado para outro país, o agente funerário poderá prestar assistência com a respetiva administração e aspetos práticos.



Quando estiver triste, olhe novamente para o seu coração e verá que, na verdade, está a chorar pelo que foi o seu deleite.

(Kahlil Gibran, escritor e poeta libanês-americano, 1883-1931)



3

Que mais
é
preciso
fazer?

Quando uma pessoa

Que mais é preciso fazer?

O Bereavement Service da Segurança Social

Tem de contactar o Bereavement Service (Serviço de Luto) se o seu ente querido estava a receber uma pensão do Estado ou prestações da Segurança Social. O Bereavement Service registará a data da morte e informará os departamentos dos quais o seu ente querido estava a receber prestações sociais. Também lhe oferecerão uma verificação de elegibilidade, porque poderá ter direito a requerer prestações sociais. Se for elegível para apresentar um pedido de prestação de apoio ao luto (*Bereavement Support payment*) e/ou prestação para o funeral (*Funeral payment*), também poderão registar a informação necessária do seu requerimento pelo telefone e encaminhá-lo(a) para o departamento relevante. Pode contactar o Bereavement Service através da linha gratuita 0800 085 2463.

Devolução de equipamento

Se o seu ente querido estava a receber cuidados ao domicílio, poderá sentir dificuldade em que o equipamento permaneça casa ou deixar que seja levantado. Para organizar o levantamento do equipamento, pode contactar o(a) enfermeiro(a) distrital, que organizará a recolha de itens como camas eléctricas e guinchos. O(a) enfermeiro(a) também levará os registos do paciente e aconselhá-lo(a)-á acerca da devolução de medicamentos por utilizar à farmácia local.

Pode organizar o levantamento de outro equipamento, como cadeiras de rodas, cadeiras sanitárias e equipamento para tomar banho ou andar, ao contactar o seu departamento local de terapia ocupacional. O departamento de terapia ocupacional fará todos os possíveis para organizar o levantamento atempado. Seja compreensivo(a), porque poderá levar alguns dias.

Custos do funeral

Os funerais podem ser dispendiosos e certas pessoas poderão ter contribuído para um plano de pagamento para ajudar a pagar os custos do seu funeral. Se

estiver a receber certas prestações sociais específicas, poderá ter direito a ajuda financeira, p. ex. uma prestação para o funeral (*funeral payment*). Pode pedir informação à agência funerária acerca da prestação para o funeral. Também pode encontrar mais informações em www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments

Pessoas e organizações a informar

Quando alguém morre, é necessário informar várias pessoas e organizações. O contacto atempado ajudará a evitar o sofrimento causado pela continuação de cartas, telefonemas e itens/equipamento nas semanas e meses seguintes. Esta pode ser uma tarefa difícil de realizar. Talvez um familiar ou amigo o(a) possa ajudar a encontrar os números e a fazer alguns dos telefonemas ou a enviar as cartas. A lista abaixo e nas páginas 18 e 19 contém detalhes de profissionais e organizações que poderá ter de contactar. Pode consultar os dados relevantes de contacto em www.nidirect.gov.uk. Poderá achar útil copiar o modelo de carta na página 20 e preencher uma cópia para cada contacto.

Organização	Nome / ref. ^a	Dados de contacto	Informada ?
Agência funerária			
Registo civil de óbitos			
Local de trabalho (pessoa falecida e o seu número de segurança social britânica - <i>national insurance number</i>)			
Local de trabalho (o seu)			
Escola/Escola técnica (da pessoa que faleceu ou de eventuais crianças/jovens enlutados)			

Organização	Nome/ ref. ^a	Dados de contacto	Informada ?
Bereavement Service (Serviço de Luto) da Irlanda do Norte (para comunicar a morte do seu ente querido à Segurança Social - <i>Social Security Agency</i>)			
Médico de família (GP), enfermeiro(a) distrital, assistente social, ajuda ao domicílio, centro de dia			
Hospital/serviços de saúde (número do hospital)			
Dentista			
Oculista			
Podiatra			
Advogado (considerar contactar antes do funeral, caso haja informações sobre os desejos da pessoa)			
Banco/correios			
Caixa de crédito/União de crédito			
Empresas de crédito/cartões de crédito			
Provedor de hipoteca/senhorio/funcionário do departamento de habitação			
Empréstimos			
Provedor da pensão			
<i>HM Revenue and Customs</i> (departamento de finanças)			
Empresa de seguro de vida			
Seguro do carro (se você for o(a) segundo(a) motorista nomeado(a) a sua cobertura do seguro pode deixar de ser válida)			
Outros seguros (doméstico, médico, de viagem)			

Organização	Nome / ref. ^a	Dados de contacto	Informada?
DVA para a carta de condução (A carta de condução do seu ente querido deve ser devolvida à DVA) Pode encontrar informações sobre o que fazer em www.nidirect.gov.uk , nas secções «Motoring» - «Driver licensing» - «Telling DVA about a condition»- «Notifying DVA about a bereavement»)			
DVLA Swansea para o registo de veículos			
Telemóvel/ linha fixa			
Provedor de televisão/Internet			
Eletricidade/gás			
Organismo responsável pela emissão de passaporte (número do passaporte)			
Organização sindical/organização profissional			
Translink- a respeito do passe dos transportes			
Biblioteca			
Clubes (sociais/de apoio)			
Emissores de bilhetes sazonais			
Contas das redes sociais (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram etc.)			
Serviço postal - se for necessário reencaminhar correio			
O <i>Bereavement Register</i> para parar o correio não solicitado www.the-bereavement-register.org.uk			
Outras			

A quem possa interessar,

Nome da organização	
Serve a presente para notificar da morte de:	
Título	
Nome(s) próprio(s)	
Apelido	
Data de nascimento	
Morada	
Telefone	
E-mail	
Data do óbito	
De acordo com a informação ao meu dispor, a pessoa acima indicada tinha relações com a vossa organização. Solicito que atualizem os vossos dados. Obrigado.	
Número de referência/número de membro da vossa organização:	
Para mais esclarecimentos, os meus dados de contacto são:	
Nome	
Morada	
Telefone (casa)	(telemóvel)
E-mail	
Parentesco com o falecido	
Assinatura	
Data	

A woman with light brown hair, wearing a green button-down shirt, is sitting at a table and looking at a photo album. She has her hand to her chin in a thoughtful pose. The photo album is open, showing several photographs. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

4

Como
se
poderá
estar a
sentir

Quando uma pessoa

Como se poderá estar a sentir

Lidar com a dor

O luto é um processo normal por que todos passamos após a perda de alguém. Todos reagimos à perda de alguém de maneiras diferentes. O luto é algo de muito individual.

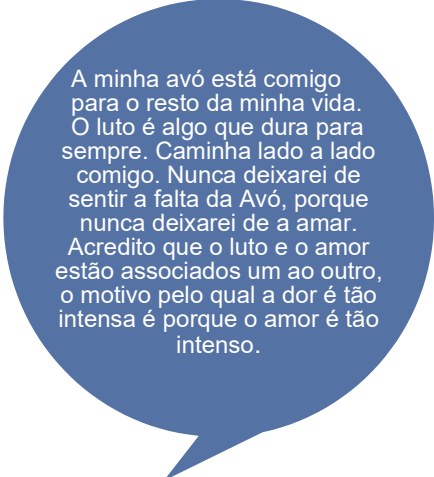
Esta secção descreve alguns dos sentimentos que poderão afetar os seus pensamentos e ações quando estiver de luto. Poderá ficar surpreendido(a) com os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Nem todas as pessoas sentirão isto tudo. Poderá sentir alguns destes aspetos de forma mais intensa do que outros e poderão surgir em qualquer ordem ou todos ao mesmo tempo.

Não há limite temporal para os sentimentos associados ao luto - para certas pessoas, é uma questão de meses, para outras, anos. Precisa de se permitir a si próprio(a) tempo para se ajustar e retomar a vida sem a pessoa que faleceu.

Pensamentos e sentimentos associados ao luto

Inicialmente, poderá sentir apatia. Poderá ter sentimentos de choque e incredulidade, mesmo que a morte fosse esperada. Poderá parecer-lhe surreal - poderá sentir que não consegue aceitar que o seu ente querido faleceu. Esta é uma reação normal que o(a) protege da realidade da sua perda.

Não é invulgar sentir-se culpado(a). Por exemplo, poderá sentir-se culpado(a) por coisas que acha que devia, ou não devia, ter feito ou dito. Poderá ter uma sensação de deslealdade quando começar a seguir novos, ou antigos, interesses.



A minha avó está comigo para o resto da minha vida. O luto é algo que dura para sempre. Caminha lado a lado comigo. Nunca deixarei de sentir a falta da Avó, porque nunca deixarei de a amar. Acredito que o luto e o amor estão associados um ao outro, o motivo pelo qual a dor é tão intensa é porque o amor é tão intenso.

Poderá ficar zangado(a) com a pessoa que faleceu. Poderá culpar outros familiares ou os profissionais envolvidos a cuidar do seu ente querido. Consoante a sua religião ou crenças, poderá perguntar o «porquê» de isto ter acontecido.

Parte do processo de luto consiste em tentar compreender algo que parece não fazer qualquer sentido. Poderá dar consigo a pensar «Se apenas...».

Se tiver perdido alguém que fazia parte importante da sua vida, a sua casa poderá parecer-lhe muito vazia. A sensação de solidão pode ser algo de muito forte e que traz muita dor. Poderá sentir pena de si mesmo(a).

A saudade pode ser uma parte muito grande do luto. Algumas pessoas descrevem esta sensação como algo semelhante a «perder o juízo». Por exemplo, poderá ficar à procura do seu ente querido numa multidão; poderá pensar que o viu ou mesmo que ouviu a sua voz, apesar de saber que faleceu.

As pessoas reagem de maneiras diferentes ao luto; até mesmo os membros da mesma família respondem de maneiras diferentes. Todas as pessoas têm maneiras diferentes de sentir o luto, e o modo como lidam com os seus sentimentos e os demonstram pode ser muito diferente; isto pode ser difícil de compreender para as outras pessoas.

Acontece com frequência que as pessoas se sintam tristes e deprimidas. Estes sentimentos devem diminuir de intensidade com o passar do tempo. Contudo, se os sentimentos se tornarem mais fortes e não conseguirem realizar as tarefas normais do dia-a-dia, ou se tiver pensamentos de suicídio, é importante que procure a ajuda de um especialista. O modo normal de aceder a esta ajuda é através do seu médico de família (GP). Também pode aceder a ajuda através da Lifeline, que oferece apoio 24 horas por dia às pessoas que estão a passar por dificuldades. Telefone para a linha gratuita 0808 808 8000 ou consulte o site www.lifelinehelpline.info

Desafios físicos e comportamentais

Poderá sentir-se cansado(a) mas sem conseguir dormir. Poderá sentir fome mas sem conseguir comer. Poderá ter dificuldades de concentração e ser facilmente distraído(a) ou esquecer coisas com facilidade. Poderá dar consigo num estado de pânico ou

a encarar problemas simples de forma desproporcionada. Poderá sentir-se sem energia e letárgico(a) ou

com dores que não costumava ter. Isto pode fazer parte normal do processo de luto. Poderá constatar que os amigos e vizinhos o(a) evitam às vezes. Isto acontece porque não sabem o que dizer ou estão com

difficuldade em lidar com os seus próprios sentimentos de perda. Poderá ajudar se for você a dar o primeiro passo ao dizer que dá valor à amizade e apoio deles.

Quando o meu filho morreu, o meu mundo acabou. Fiquei de coração partido - como poderia eu seguir em frente? Com o passar dos meses que se seguiram, a maneira que encontrei de seguir em frente consistiu de depressão misturada com estratégias pouco saudáveis para lidar com a situação. Sentia-me zangada com o mundo, com os profissionais médicos e comigo própria. Mudei do dia para a noite e não gostava da pessoa em que me tinha transformado. Não era a mãe que o meu filho conhecia e amava. O facto de ter batido no fundo e ver o impacto que eu estava a ter na minha família deu-me a coragem para pedir ajuda. Foi realmente a melhor decisão para mim e pode ser para si também. Peça ajuda às pessoas que o(a) podem ajudar.

Aconselhe-se junto do seu médico de família (GP), se estiver preocupado(a)

Poderá parecer-lhe que a vida será mais suportável se fizer mudanças drásticas para evitar memórias dolorosas, como mudar de casa ou eliminar os pertences do seu ente querido. Tente evitar fazê-lo logo após a perda da pessoa. Chegará a altura certa para tomar tais decisões importantes.

Falar com alguém

É importante que cuide de si próprio(a). Uma das melhores coisas que pode fazer é falar sobre a pessoa que faleceu. Só você pode decidir quem é a pessoa mais apropriada com quem falar. Talvez seja:

- Um familiar.
- Um amigo.
- O seu líder religioso.
- O seu médico de família
- Uma pessoa de uma organização de apoio.

Pode consultar mais detalhes de organizações de apoio na página 38.

O meu marido faleceu sete semanas depois do seu diagnóstico de cancro. Foi um choque terrível. Sinto muito a falta dele.

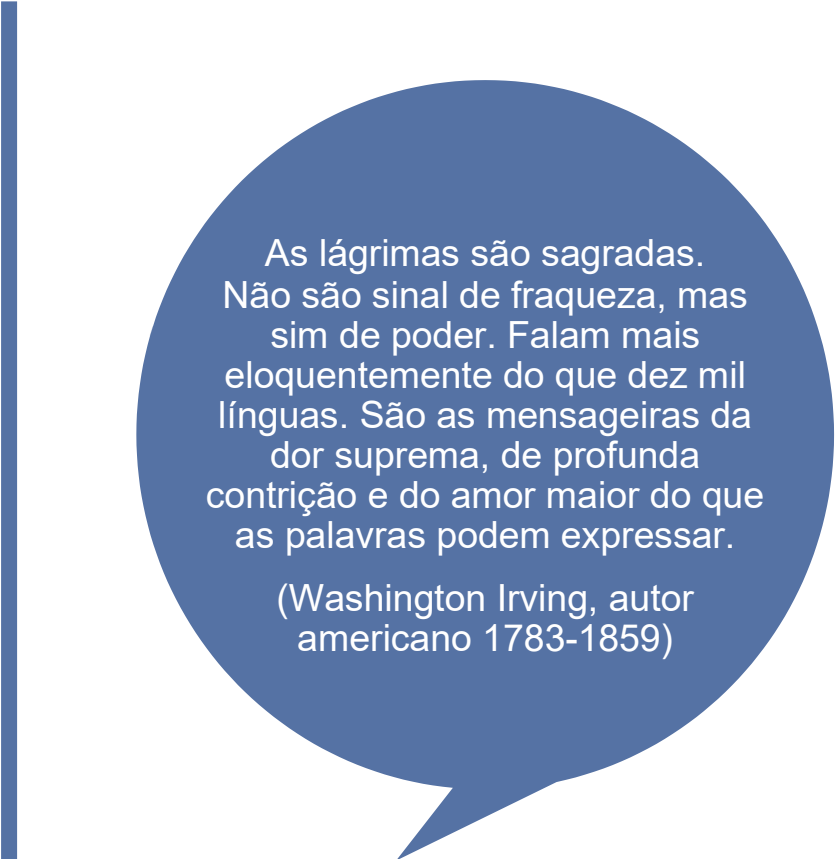
Se não fosse pela minha fé, nunca teria conseguido superar isto. Ele faleceu há dois anos. Sinto-me um pouco melhor agora e o facto de saber que ele está num lugar melhor dá-me conforto. Fiz amigos novos e a minha igreja tem-me ajudado. Antes de falecer, o meu marido disse-me para cuidar de mim própria, para fazer uma vida nova e para seguir em frente, e é isso que tenho tentado fazer.

Tente:

- Falar sobre a pessoa que faleceu.
- Cuidar de si. Alimentar-se adequadamente e tente descansar mesmo se não conseguir dormir.
- Permitir a si próprio tempo e espaço para expressar o luto.
- Procurar ajuda e apoio se achar que necessita dele.
- Dizer às pessoas o que necessita.

Tente não:

- Se isolar e guardar as suas emoções dentro de si.
- Pensar que é fraco(a) por necessitar de ajuda.
- Se sentir culpado(a) se estiver com dificuldade em lidar com a situação.
- Recorrer a drogas ou álcool, porque o alívio será apenas temporário.



As lágrimas são sagradas.
Não são sinal de fraqueza, mas
sim de poder. Falam mais
eloquentemente do que dez mil
línguas. São as mensageiras da
dor suprema, de profunda
contrição e do amor maior do que
as palavras podem expressar.

(Washington Irving, autor
americano 1783-1859)



5

Cuidar de
crianças

Quando uma pessoa

Cuidar de crianças

Os adultos sentem frequentemente a necessidade de proteger as crianças da morte e da sua própria dor, porque acham que as crianças a acharão demasiado transtornante.

Contudo, muitas vezes as crianças ficam mais assustadas quando não têm a certeza do que se está a passar ao seu redor, do que quando lhes permitem fazer parte do que se está a passar. Quando disser às crianças que um ente querido faleceu, use linguagem simples e responda a eventuais perguntas com a maior honestidade possível. Use palavras como «morto» e «morte» em vez de «perda» ou «dormir», que podem ser confusas para as crianças. As crianças de idade pré-escolar, de um modo geral, não compreendem que a morte é permanente e podem fazer repetidamente perguntas, como «Quando é que a avó vai voltar?» As crianças em idade de frequentar a escola primária compreendem, normalmente, a natureza final da morte e fazem perguntas diretas a esse respeito.

Sinais de dor

As crianças podem apresentar sintomas como ficarem caladas ou reservadas, muito agarradas a um dos pais, fazer chichi na cama, ter medo do escuro, ou apresentar problemas a dormir ou de comportamento em casa ou na escola. São reações normais para as crianças pequenas e, na maior parte dos casos, passam com o tempo. Os adolescentes já estão a passar por mudanças físicas e emocionais e, frequentemente, a comunicação é difícil com este grupo etário. Muitas vezes, sentem-se injustiçadas e perguntam porque é que o familiar ou amigo teve de morrer. Poderão «testar os limites» ao, por exemplo, ficarem acordados até tarde ou perder interesse na escola. Falar sobre os seus sentimentos poderá ajudá-los.

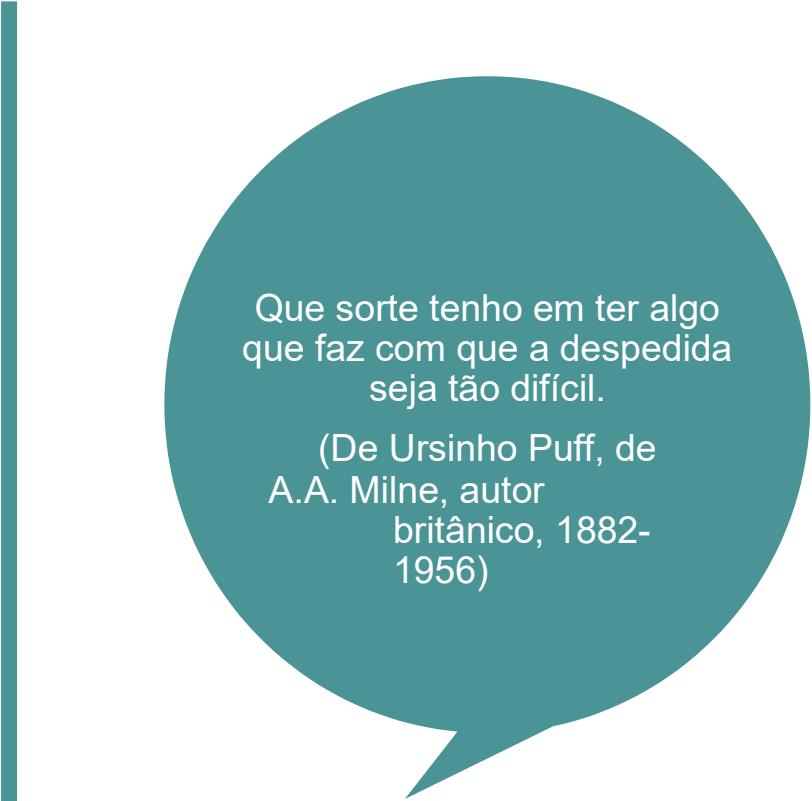
É importante que sintam que alguém os está a ouvir e a reconhecer como se sentem.

Ajudar as crianças a lidar com a situação

Às vezes, ajuda se permitir às crianças decidirem elas mesmas se querem ou não ver a pessoa depois de morrer. Contudo, para as preparar para tomar uma decisão, terá de as preparar ao explicar o que vão ver. Para as crianças mais novas, terá de explicar que o corpo já não come, fala, caminha ou dorme e que poderá estar frio ao toque.

As crianças e jovens que eram chegados à pessoa que faleceu poderão querer participar no planeamento e no funeral.

Talvez ajude se encorajar a criança a escrever uma carta, fazer um desenho ou colocar uma pequena oferta ou brinquedo no caixão (certifique-se de que não inclui pilhas ou objetos elétricos, caso o seu ente querido vá ser cremado). Esta pode ser uma maneira positiva de a criança se despedir. Também pode encorajar a criança a lembrar a pessoa que faleceu ao partilhar histórias, olhar para fotografias ou guardar recordações. Talvez a criança queira guardar uma caixa de recordações ou livro com coisas especiais ou pensamentos do seu ente querido. Como acontece com os adultos, por vezes as crianças também poderão beneficiar do apoio especializado para o luto. Se achar que é o caso da criança ao seu cuidado, contacte o seu médico de família (GP) ou uma das organizações indicadas na lista da secção intitulada Organizações de Apoio desta brochura.



Que sorte tenho em ter algo
que faz com que a despedida
seja tão difícil.

(De Ursinho Puff, de
A.A. Milne, autor
britânico, 1882-
1956)

An elderly man with white hair and glasses is looking at a laptop screen. A woman with blonde hair is standing next to him, also looking at the screen. The scene is indoors, likely a home or office setting. The man is wearing a dark sweater over a checkered shirt. The woman is wearing a light blue shirt. The background is a plain, light-colored wall.

6

**Superar
o presente
e encarar o
futuro**

Quando uma pessoa

Superar o presente e encarar o futuro

Depois de alguém morrer, talvez dê consigo a cuidar de todos os outros menos de si. Por vezes, é tentador ficarmos muito ocupados e ficarmos exaustos com tarefas para que o cansaço adormeça parte da dor, mesmo que seja apenas por um momento. Tentar fingir que somos corajosos e ignorar os nossos sentimentos poderá apenas prolongar a dor e sofrimento. Cuidar de si próprio(a) poderá significar passar tempo na companhia de amigos com os quais pode ser franco(a) ou poderá significar escolher ficar só. Poderá querer coisas diferentes em dias diferentes. É importante que reconheça as suas necessidades e que se certifique de que cuida delas.

Cuidar de si próprio(a)

- Tente comer bem, mesmo que não lhe apeteça.
- Descanse, mesmo que não consiga dormir.
- Faça exercício ligeiro.
- Se lhe oferecerem ajuda com as tarefas, aceite-a.
- Tente encontrar uma certa rotina ao longo do dia.
- Tente não «remediar as coisas temporariamente», porque isso poderá causar-lhe ansiedade adicional.

Seja bondoso(a) para consigo próprio(a)

Sugestões que poderão ajudar

Permita a si próprio(a) tempo para expressar a sua dor. Reconheça que chorar é um modo normal de expressar os seus sentimentos e que, por vezes, poderá ter de permitir a si próprio(a) chorar. Tente aceitar a ajuda dos outros e tente não se deixar ficar isolado(a). Lembre-se de que os aniversários e o Natal podem tornar os sentimentos de dor mais intensos, por isso talvez queira ter apoio adicional durante estas alturas. Tente manter as rotinas -

talvez restabelecer rotinas antigas ou criar rotinas novas.

Consulte o seu médico de família (GP) se tiver preocupações de saúde

Se se sentir isolado(a) ou sozinho(a), tente ser aberto a experimentar coisas novas. Por exemplo, procurar novas atividades de lazer ou talvez juntar-se a um grupo ou clube comunitário. Partilhar os seus sentimentos talvez ajude. Nem sempre

é fácil fazê-lo com a família e amigos, e poderá preferir falar com uma outra pessoa da sua confiança. Também poderá considerar contactar uma organização local que ofereça apoio com o luto. (Consulte a secção «Organizações de apoio» na parte final desta brochura). Lembre-se de que terá dias bons e dias maus. Permita-se a si próprio(a) rir, chorar

sentir ira - perdeu um ente querido isso dói. Com o passar do tempo, talvez constate que as memórias são menos dolorosas. Poderá lembrar-se da pessoa sem ficar tão transtornado(a). Poderá começar a seguir novos, ou antigos, interesses.

Lembre-se que certas coisas que poderão ser demasiado difíceis ou dolorosas inicialmente poderão vir a dar-lhe conforto mais tarde, por exemplo, visitar a sepultura, ouvir uma canção específica ou ver fotografias. Começar a reunir uma caixa de recordações, como cartas, fotografias e objetos de importância especial para o seu ente querido também o(a) poderá ajudar a lidar com a dor. Escrever um diário também o(a) poderá ajudar a processar sentimentos de dor que possa ter dificuldade em partilhar. Tente evitar ficar dependente de substâncias, como álcool, medicamentos sem receita médica ou drogas.

«Faz hoje cinco anos que o meu pau faleceu. Depois de visitar a sepultura, fui caminhar junto ao lago onde fomos caminhar depois da cirurgia que ele fez para o cancro. Fisicamente, foi um grande desafio para o pai, mas a sua resistência mental era extraordinária. Seguir o mesmo percurso que tínhamos percorrido nesse dia e lembrar a determinação do pai deu-me a força de que necessitava para lidar com o aniversário. »

Enfrentar ocasiões difíceis

Poderá sentir-se especialmente afetado(a) na data do aniversário, ou perto dessa data, durante muitos anos após a pessoa falecer. Para certas pessoas é útil planear antecipadamente o que vão fazer nesses dias, para evitar sentirem-se isoladas com os seus sentimentos. Algumas pessoas criam uma tradição de visitar lugares especiais para se lembrarem da pessoa que faleceu. Outras pessoas acham fazer isso demasiado difícil. Não há nenhuma maneira certa ou errada de assinalar os aniversários e precisa de encontrar o modo certo para si.

Serviços úteis da Health & Social Care Trust

O período após a morte de um familiar ou amigo pode ser difícil e doloroso. Queremos apoiá-lo(a) durante esta fase. Fornecemos ajuda e apoio para o(a) ajudar com os efeitos imediatos e a longo prazo da dor. Para mais informação, consulte a ligação da sua respetiva Health & Social Care Trust abaixo.

Dados de contacto dos Serviços para os Enlutados da Trust

Belfast Health & Social Care Trust

<https://belfasttrust.hscni.net/service/bereavement>

Northern Health & Social Care Trust

<http://www.northerntrust.hscni.net/services/bereavement-services>

South Eastern Health & Social Care Trust

<https://setrust.hscni.net/service/bereavement-care/>

Southern Health & Social Care Trust

<https://southerntrust.hscni.net/service/bereavement/>

Western Health & Social Care Trust

<https://westerntrust.hscni.net/service/bereavement-care/>

Care Opinion

A Care Opinion é a plataforma online para os comentários dos pacientes dos serviços de saúde e apoio social na Irlanda do Norte. Dá-lhe a oportunidade de partilhar a sua experiência dos serviços de Saúde e Apoio Social e apresentar os seus comentários sobre o que correu bem e o que poderia ter corrido melhor.

Para partilhar a sua história, pode:

- Consultar www.careopinion.org.uk
- Telefonar para a Care Opinion no número gratuito 0800 122 3135.
- Preencher uma brochura de comentários da Care Opinion com os portes de correio pagos.

O Patient and Client Council (Conselho de Pacientes e Clientes) também o(a) pode ajudar a utilizar a plataforma e a contar a sua história. Pode contactá-los no número 0800 917 0222 ou através do endereço de e-mail info.pcc@pcc-ni.net.

Elogios e queixas

Queremos que tenha a melhor experiência possível dos cuidados de saúde e apoio social. É importante que nos diga a sua opinião sobre os serviços que recebeu, porque ajuda a confirmar o que estamos a fazer corretamente e a identificar as áreas que necessitam de melhorar. Pode contactar-nos para:

- Elogiar o serviço a que acedeu.
- Apresentar um comentário ou sugestão para melhoria.
- Apresentar uma queixa.

Belfast Health & Social Care Trust

Complaints Department (Departamento de Queixas)

Belfast Health and Social Care Trust

7th Floor, McKinney House

Musgrave Park Hospital

Stockman's Lane

Belfast BT9 7JB

Tel: 028 9504 8000 (segunda a sexta-feira, das 10h00 às 12h00)

Telefone de texto: 18001 028 950 48000

E-mail: complaints@belfasttrust.hscni.net ou compliments@belfasttrust.hscni.net

Preencha o nosso formulário online disponível em

<https://belfasttrust.hscni.net/contact-us/compliments-and-complaints/feedback-form/>

Northern Health & Social Care Trust

Service User Feedback Department

(Departamento de comentários de utentes) Northern Health and Social

Care Trust Bush House

45 Bush Road

Antrim BT41 2QB

Tel: 028 9442 4655

E-mail: user.feedback@northerntrust.hscni.net

South Eastern Health & Social Care Trust

Complaints Department

(Departamento de Queixas) South Eastern

HSC Trust Lough House

Ards Hospital

Newtownards BT23 4AS

Tel: 028 9056 1427

E-mail: complaints@setrust.hscni.net

Southern Health & Social Care Trust

Service User Feedback Team (Equipa de comentários de utentes) Southern Health and Social Care Trust

Beechfield House

Craigavon Area Hospital

68 Lurgan Road

Portadown BT63 5QQ

Tel: 028 3756 4600

E-mail: serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net

Western Health & Social Care Trust

Complaints Department

(Departamento de Queixas) Trust

Headquarters Altnagelvin

Area Hospital

Londonderry BT47 6SB

Tel: 028 7134 5171 – extensão: 214142

Ou linha direta: 028 7161 1226

Número para SMS: 077 8094 9796

E-mail: complaints.manager@westerntrust.hscni.net

Os elogios podem ser enviados por e-mail para compliments@westerntrust.hscni.net

Organizações de apoio

Principal instituição de beneficência do Reino Unido para o luto	Dados de contacto
<p>Cruse Bereavement Support</p> <p>Apoio e aconselhamento sobre o luto para adultos, crianças e jovens.</p>	<p>Escritório de Belfast Tel: 028 9043 4600</p> <p>Escritório da área norte Tel: 028 2766 6686</p> <p>Escritório de Armagh/Dungannon Tel: 028 8778 4004</p> <p>Escritório de Bangor Tel: 028 9127 2444</p> <p>Escritório de Londonderry 028 7126 2941</p> <p>Escritório de Newry Tel: 028 3025 2322</p> <p>Escritório de Newtownards 028 9182 0321</p> <p>Escritório de Omagh 028 8224 4414</p> <p>www.cruse.org.uk</p> <p>Linha de apoio gratuita nacional da Cruse UK 0808 808 1677</p> <p>Segunda-feira, das 9h30 às 17h00 Terça-feira, das 9h30 às 20h00 Quarta-feira, das 9h30 às 20h00 Quinta-feira, das 9h30 às 20h00 Sexta-feira, das 9h30 às 17h00 Sábados e domingos, das 10h00 às 14h00</p>

	<p>Dados de contacto</p> <p>Site para os jovens www.hopeagain.org.uk</p> <p>Facebook www.facebook.com/crusebereavementsupport</p> <p>Twitter: @CruseNI</p> <p>Vigiado das 9h00 às 17h00, de segunda a sexta-feira</p>
<p>Linhas de apoio de resposta em caso de crise da Irlanda do Norte</p>	<p>Dados de contacto</p>
<p>Linha de apoio Lifeline</p> <p>A Lifeline é o serviço de apoio gratuito de resposta em caso de crise da Irlanda do Norte, para as pessoas em estado de grande ansiedade ou desespero.</p> <p>Os conselheiros da Lifeline encontram-se disponíveis 24 horas por dia, sete dias por semana, para o(a) ouvir e ajudar de forma confidencial.</p>	<p>Os conselheiros da Lifeline têm experiência a trabalhar nas áreas do trauma, suicídio, autoflagelação, abuso, depressão e ansiedade.</p> <p>Receberá imediatamente apoio telefónico.</p> <p>Tel: Linha gratuita 0808 808 8000</p> <p>Telefone de texto 18001 0808 808 8000 para pessoas surdas e com dificuldades auditivas</p> <p>www.lifelinehelpline.info</p>
<p>Samaritans</p> <p>Apoio emocional 24 horas por dia para qualquer pessoa em sofrimento emocional, com dificuldades a lidar com situações ou em risco de suicídio.</p>	<p>Linha nacional de apoio gratuita 116 123</p> <p>www.samaritans.org</p> <p>E-mail: jo@samaritans.org</p> <p>Período de resposta, 24 horas.</p>

Pessoas enlutadas devido ao cancro ou doença terminal	Dados de contacto
<p>Cancer Focus</p> <p>Os grupos de famílias enlutadas apoiam a família toda depois da morte de um ente querido devido ao cancro.</p> <p>Inclui chats de vídeo em grupo através do Zoom para a família toda, passeios em família e grupos somente para crianças.</p>	<p>Tel: 028 9066 3281</p> <p>E-mail: care@cancerfocusni.org</p>
<p>Marie Curie</p> <p>Apoio para pessoas enlutadas devido a uma doença terminal.</p> <p>Apoio com o luto para famílias cujo ente querido tenha recebido serviços da Marie Curie.</p>	<p>Tel: 0800 090 2309</p> <p>Tel: 028 9088 2000</p> <p>www.mariecurie.org.uk/help/support/bereavement</p>
<p>NI Hospice</p> <p>Apoio com o luto para famílias cujo ente querido tenha recebido serviços da NI Hospice.</p>	<p>Lar de adultos Tel 028 9078 1836</p> <p>Lar de crianças Tel: 028 9077 7635</p> <p>www.nihospice.org/adult-hospice/adult-hospice-services/for-families-and-carers/bereavement-care</p> <p>E-mail: information@nihospice.org</p>

<p>Pessoas enlutadas devido ao cancro ou doença terminal</p>	<p>Dados de contacto</p>
<p>Macmillan Cancer Support</p> <p>Apoio com a dor e lidar com o luto.</p>	<p>Linha de apoio 0808 808 0000 7 dias por semana, das 8h00 às 20h00</p> <p>https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/coping-with-bereavement/support-with-grief</p>
<p>Para os pais enlutados</p>	<p>Dados de contacto</p>
<p>Anam Cara NI</p> <p>Apoio para os pais de luto.</p>	<p>Tel: 028 9521 3120</p> <p>www.anamcarani.co.uk</p> <p>E-mail: info@anamcarani.co.uk</p>
<p>Serviço da Barnardo's de apoio com a morte de uma criança</p> <p>Orientação e apoio para os pais/cuidadores de crianças e jovens até aos 18 anos que estejam de luto.</p>	<p>Tel: 028 9066 8333</p> <p>www.barnardos.org.uk/childbereavementservice.html</p> <p>E-mail: cbsreferrals@barnardos.org.uk</p>

Para os pais enlutados	Dados de contacto
<p>Compassionate Friends</p> <p>Apoio para os pais e avós enlutados que tenham perdido um(a) filho(a)/neto(a) de qualquer idade.</p>	<p>Linha de apoio da Irlanda do Norte: Linha gratuita 028 8778 8016</p> <p>Segunda a sexta-feira, das 9h30 às 16h30</p> <p>Linha de apoio nacional: Linha gratuita 0345 123 2304</p> <p>www.tcf.org.uk</p> <p>E-mail: helpline@tcf.org.uk</p>
Para crianças e jovens	Dados de contacto
<p>Child Bereavement UK</p> <p>Apoio para crianças e jovens até aos 25 anos de idade que estejam a enfrentar o luto e qualquer pessoa afetada pela morte de uma criança de qualquer idade.</p>	<p>Tel: 0800 02 888 40</p> <p>www.childbereavementuk.org</p> <p>E-mail: support@childbereavementuk.org</p>
<p>Grief Encounter</p> <p>Apoio para as crianças e jovens enlutados.</p>	<p>Linha de apoio Griefftalk 0808 802 0111</p> <p>www.griefencounter.org.uk</p> <p>E-mail: griefftalk@griefencounter.org.uk</p>

Para crianças e jovens	Dados de contacto
<p>Winston's Wish</p> <p>Apoio prático e emocional com o luto para as crianças, jovens e os seus cuidadores.</p>	<p>Linha de apoio nacional gratuita: 08088 020 021</p> <p>Segunda a sexta-feira, das 9h00 às 17h00</p> <p>www.winstonswish.org E-mail: ask@winstonswish.org</p>
Pessoas de luto devido a morte súbita	Dados de contacto
<p>Sudden</p> <p>Um serviço para as pessoas de luto devido a morte súbita. A morte poderá ter ocorrido devido à COVID-19, incidente no local de trabalho, terrorismo ou suicídio.</p>	<p>Linha de apoio 0800 2600 400 segunda a sexta-feira, das 10h00 às 16h00 E-mail: help@sudden.org https://sudden.org/</p>
<p>Brake</p> <p>Apoio para as pessoas de luto devido a acidentes rodoviários.</p>	<p>Linha de apoio: 0808 800 0401 E-mail: help@brake.org.uk https://www.brake.org.uk</p>
<p>WAVE Trauma Centre</p> <p>Apoio para qualquer pessoa de luto devido a distúrbios civis na Irlanda do Norte, independentemente das suas crenças religiosas, culturais ou opiniões políticas.</p>	<p>Tel: 028 9077 9922</p> <p>E-mail: adminhq@wavetrauma.org https://wavetraumacentre.org.uk</p>

Pessoas de luto devido ao suicídio	Dados de contacto
<p>PIPS Charity Apoio para a família e amigos de luto devido ao suicídio.</p>	<p>Tel: 028 9080 5850 Linha de apoio: 0800 088 6042 www.pipscharity.com E-mail: info@pipscharity.com</p>
<p>The Niamh Louise Foundation</p> <p>Apoio para qualquer pessoa a passar por uma crise com pensamentos suicidas ou que tenha perdido alguém que se tenha suicidado.</p>	<p>Tel: 028 8775 3327 www.niamhlouisefoundation.com E-mail: info@niamhlouisefoundation.com</p>
<p>Lighthouse Charity</p> <p>Apoio para as pessoas de luto devido ao suicídio ou outra morte súbita.</p>	<p>Tel: 028 9075 5070 Segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h00 www.lighthousecharity.com E-mail: info@lighthousecharity.com</p>
Para pessoas de mais idade enlutadas	Dados de contacto
<p>Age NI</p> <p>Informação e apoio para pessoas de mais idade enlutadas.</p>	<p>Linha de apoio: 0808 808 7575 segunda a sexta-feira, das 9h00 às 17h00 E-mail: advice@ageni.org www.ageuk.org.uk/northern-ireland/information-advice/health-wellbeing/relationships-family/bereavement/</p>

<p>Para os cônjuges enlutados</p>	<p>Dados de contacto</p>
<p>WAY (Widowed and Young)</p> <p>Apoio de pares para pessoas com menos de 50 anos, cujo cônjuge tenha falecido.</p>	<p>www.widowedandyoung.org.uk</p> <p>E-mail: griefftalk@griefencounter.org.uk</p> <p>Taxa de adesão £25 por ano</p>
<p>Para pessoas LGBT enlutadas</p>	<p>Dados de contacto</p>
<p>Switchboard LGBT</p> <p>Apoio para as pessoas lésbicas, homossexuais, bissexuais e transgénero enlutadas.</p>	<p>Tel: Linha de apoio 0300 330 0630 Diariamente das 10h00 às 22h00</p> <p>www.switchboard.lgbt</p> <p>E-mail: chris@switchboard.lgbt</p>
<p>Para pessoas de grupos étnicos negros ou de minorias étnicas</p>	<p>Dados de contacto</p>
<p>Northern Ireland Council for Ethnic Minorities (NICEM)</p> <p>Informação e apoio para as pessoas que pertençam a minorias étnicas.</p>	<p>Tel: 028 9023 8645</p> <p>E-mail: info@nicem.org.uk</p>

<p>Para pessoas com demência ou dificuldades de aprendizagem</p>	<p>Dados de contacto</p>
<p>Alzheimer's Society</p> <p>Trabalha no sentido de melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas pela demência.</p>	<p>Tel: 028 9066 4100</p> <p>Linha de apoio nacional: 0300 222 1122 E-mail: nir@alzheimers.org.uk</p> <p>www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/grief-loss-and-bereavement</p>
<p>Mencap NI</p> <p>Apoia pessoas com dificuldades de aprendizagem, bem como as suas famílias, na Irlanda do Norte.</p>	<p>Tel: 028 9069 1351</p> <p>Linha de apoio da NI Disability: 0808 808 1111</p> <p>www.mencap.org.uk/advice-and-support/dealing-bereavement</p>
<p>Down's Syndrome Association Northern Ireland</p> <p>Ajuda pessoas com a síndrome de Down a viver a vida de forma plena e gratificante.</p>	<p>Tel: 028 9066 5260</p> <p>Linha de apoio: 0333 121 2300</p> <p>E-mail: info@downs-syndrome.org.uk www.downs-syndrome.org.uk</p>
<p>Pessoas de luto devido à meningite</p>	<p>Dados de contacto</p>
<p>Meningitis Now</p> <p>Apoio para as pessoas de luto devido à meningite.</p>	<p>Linha de apoio: 0808 80 10 388</p> <p>Irlanda do Norte: 0345 120 0663</p> <p>www.meningitisnow.org</p>

Outras organizações	Dados de contacto
<p>Coroner's Service for Northern Ireland</p> <p>Informação sobre o trabalho do Serviço do <i>Coroner</i>, o processo de inquérito e sobre eventuais perguntas que possa ter a respeito do sistema do <i>coroner</i>.</p>	<p>Tel: 0300 200 7811</p> <p>https://www.justice-ni.gov.uk/articles/coroners-service-northern-ireland</p> <p>E-mail: coronersoffice@courtsni.gov.uk</p>
<p>Bereavement Register</p> <p>Ajuda a cancelar o correio direto indesejado dirigido a pessoas que tenham falecido.</p>	<p>www.thebereavementregister.org.uk</p>
<p>General Registrar's Office</p> <p>Registo de óbitos, registo civil e emissão de certidões de óbito a pedido.</p>	<p>Tel: 0300 200 7890</p> <p>E-mail: gro_nisra@finance-ni.gov.uk</p> <p>www.nidirect.gov.uk/contacts/general-register-office-northern-ireland</p>

Outras organizações	Dados de contacto
<p>Kevin Bell Repatriation Trust</p> <p>Tem por objetivo aliviar o fardo financeiro nas famílias enlutadas relacionado com a repatriação de volta para a Irlanda do Norte do corpo de um ente querido que tenha falecido no estrangeiro em circunstâncias súbitas ou trágicas.</p>	<p>https://kevinbellrepatriationtrust.com/</p>
<p>Social Security Agency: Bereavement Service</p> <p>Serviço para comunicar a morte de uma pessoa, verificar se tem direito a prestações sociais ou ajuda financeira, apresentar um pedido de prestações sociais ou para a prestação do fundo social para funerais.</p>	<p>Tel: Linha gratuita 0800 085 2463</p> <p>www.nidirect.gov.uk/bereavement</p>



7

Leitura e recursos úteis

Quando uma pessoa

Leitura e recursos úteis

Seguem-se alguns livros e recursos que poderá achar úteis. Não se trata de uma lista exaustiva e pessoas diferentes poderão preferir livros diferentes. Encontram-se disponíveis à data de publicação desta brochura.

Para os adultos

- The Orphaned Adult: Understanding and coping with grief and change after the death of our parents. (O adulto órfão: ajudar a lidar com a dor e a mudança após a morte dos nossos pais.) Alexander Levy (2000)
- A Grief Observed. (A dor observada.) CS Lewis (2015)
- It's OK to laugh (crying is cool too). (Não faz mal rir (e chorar também não).) Nora McInerny Purmort (2016)
- It's OK that you're not OK: Meeting grief and loss in a culture that doesn't understand. (Está Tudo Bem Não Estar Tudo Bem – Como enfrentar o luto e a perda numa cultura que evita o sofrimento.) Megan Devine (2017)
- Grief Works: Stories of Life, Death & Surviving. (A dor funciona: histórias de vida, morte e sobrevivência.) Julia Samuel (2017)
- Thinking Out Loud; Love, Grief and being Mum and Dad. (Pensar em voz alta; amor, dor e ser mãe e pai.) Rio Ferdinand (2017)
- Sisters & Brothers: Stories about the death of a sibling. (Irmãos e irmãs: histórias sobre a morte de um irmão ou irmã.) Julie Bentley & Simon Anthony Blake (2020)
- Tell me the truth about loss. (Conte-me a verdade acerca da perda.) Niamh Fitzpatrick (2020)
- The Plain Guide to Grief. (O guia simples da dor.) John Wilson (2020)
- Has someone died? Restoring hope. (Morreu alguém? Restaurar a esperança.) Cruse Bereavement Support Disponível em https://www.cruse.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/Restoring_Hope_Jul2017.pdf

Para adolescentes e jovens adultos

- When a friend dies: A book for teens about grieving & healing. (Quando um amigo morre: um livro para os adolescentes sobre a dor e a cura.) Marilyn E. Gootman (2005)
- Out of the blue: Making memories last when someone has died. (Subitamente: fazer as memórias durar depois de alguém morrer.) Winston's Wish (2006)
- Still Here with Me: Teenagers and Children on Losing a Parent. (Senta-te aqui comigo: adolescentes e crianças sobre a perda de um pai ou mãe.) Suzanne Sjogvist (2006)
- Sometimes Life Sucks: When Someone You Love Dies. (Às vezes a vida é uma porcaria: quando uma pessoa amada morre.) Molly Carlisle (2011)
- We Get It. (Compreendemos.) Heather L. Servaty-Seib & David C. Fajgenbaum. (2015)
- A Teenage Guide to coping when Someone dies. (Um guia para os adolescentes acerca de lidar com as coisas quando alguém morre.) Child Bereavement UK (2019)

Para as crianças

- Badger's Parting Gifts. (Prendas de despedida do texugo.) Susan Varley (1987). 35th Anniversary Edition of multi-award-winning picture book.
- Muddles, puddles and sunshine. (Edição do 35.º aniversário do livro de ilustrações multigalardoado. Confusão, poças e o sol a brilhar.) Diane Crossley (2001)
- A Child's Grief: Supporting a Child When Someone in Their Family Has Died. (A dor de uma criança: apoiar uma criança quando um familiar morre.) Di Stubbs (2009)
- What does dead mean?: A book for young children to help explain death and dying. (O que é que significa morrer? Um livro para crianças jovens, para ajudar a explicar a morte e morrer.) Caroline Jay and Jenni Thomas (2012)
- The Memory Tree. (A árvore das lembranças.) Britta Teckentrup (2014)
- The coat I wear. (O casaco que eu uso.) Mel Maxwell (2014)
- The Goodbye Book. (O livro do adeus.) Todd Parr (2016)
- Cry heart but never break. (Pode chorar, coração, mas fique inteiro.) Glenn Ringtved (2016)
- The Invisible String. (O fio invisível.) Patrice Karst (2018)

Para pessoas com dificuldades de aprendizagem ou demência

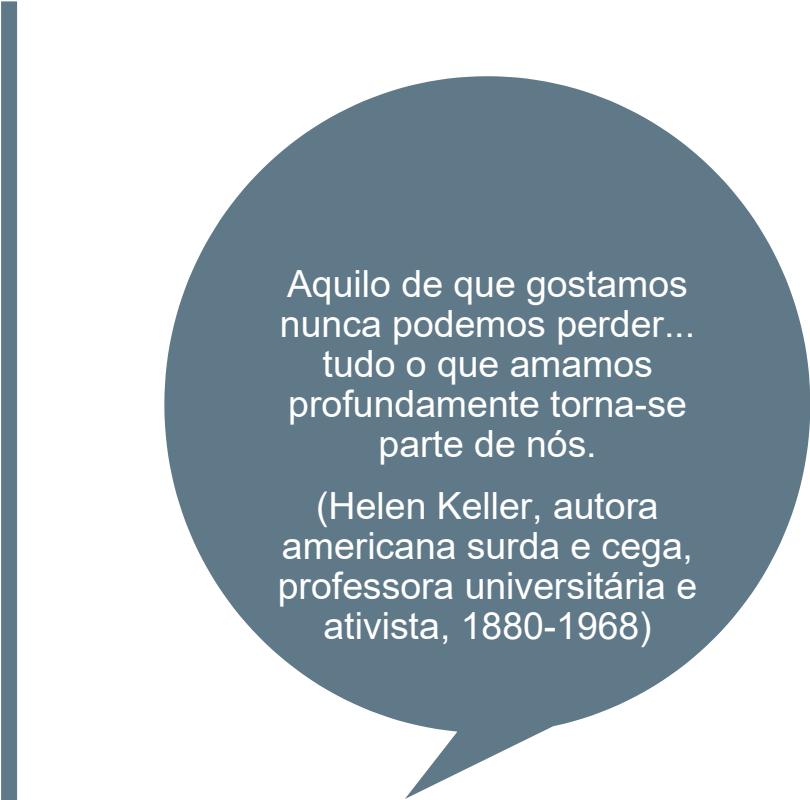
- How to break Bad News to People with Intellectual Disabilities. (Como explicar as más notícias às pessoas com dificuldades de aprendizagem.) Irene Truffrey-Wijne (2013)
- What can help you feel better when someone dies? (O que nos pode ajuda a sentirmo-nos melhor quando alguém morre?) CHANGE Easy Read Series (2016)

Disponível em <https://be.macmillan.org.uk/be/p-25653-what-can-help-you-feel-better-when-someone-dies.aspx>

Este guia encontra-se disponível noutros formatos e línguas a pedido, contacte equality.team@belfasttrust.hscni.net ou contacte Lesley Jamieson no número 028 9504 8734

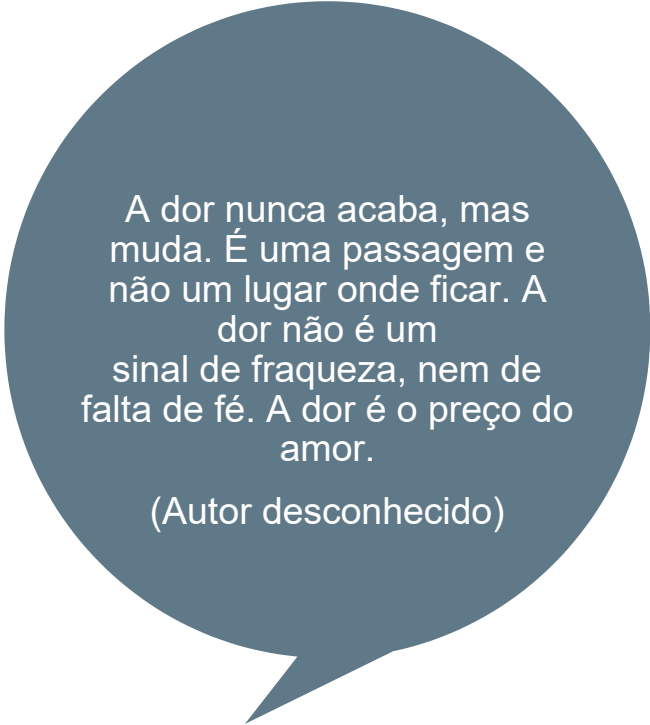
Os seus apontamentos

Quando uma pessoa



Aquilo de que gostamos
nunca podemos perder...
tudo o que amamos
profundamente torna-se
parte de nós.

(Helen Keller, autora
americana surda e cega,
professora universitária e
ativista, 1880-1968)



A dor nunca acaba, mas muda. É uma passagem e não um lugar onde ficar. A dor não é um sinal de fraqueza, nem de falta de fé. A dor é o preço do amor.

(Autor desconhecido)

BT22-2668

Revisto em maio de 2022 HSCBN (08B). Partes desta brochura foram reproduzidas com a autorização da Northern HSC Trust.