

A ajuda está à mão

Apoio depois de alguém
ter morrido por suicídio
em Irlanda do Norte

Este guia é dedicado àqueles que sofrem a morte de alguém que amam.

Este guia foi concebido para o ajudar a escolher quando e quais as secções mais adequadas para si. Não pretende ser algo que você precisa ler de capa a capa.

Sua família, amigos ou colegas também podem achar útil ler este guia para que eles possam começar a tentar entender um pouco do que você está passando e como encontrar a ajuda certa.

Algumas secções se concentram em como pode estar se sentindo; outros sobre o que pode estar acontecendo. Ao longo estão algumas sugestões para fontes de apoio adicionais. Há também citações de pessoas que foram enlutadas e que experimentaram um pouco do que pode estar passando.

Uma nota sobre a língua

Utilizámos as expressões “faleceram por suicídio” e “tiraram a própria vida”. Escolhemos estes termos porque parecem mais facilmente aceites, mas reconhecemos que as pessoas terão a sua própria língua preferida. Evitámos a expressão “suicidar-se”, uma vez que implica que as pessoas que morrem desta forma cometeram um crime, o que não é o caso.

Não existe uma maneira simples de descrever as diferentes relações que as pessoas podem ter tido com a pessoa que faleceu (“ente querido”, “familiar ou amigo”, “alguém próximo”, “alguém importante”) assim, a expressão “pessoa que faleceu” tem sido usada em todo o texto. Reconhecemos que isso pode parecer impessoal, mas não pretende desvalorizar a força da relação.

Índice

	Introdução	2
1	O que pode estar a sentir	3
	Como as pessoas sofrem	4
	Enlutado por suicídio	4
	Como se sente?	5
	Fale com alguém agora	12
	O que pode (e o que não pode) ajudar	13
2	O que pode estar a acontecer	14
	Informar as pessoas	15
	O que acontece após uma morte súbita	16
	Se a pessoa faleceu na prisão ou na detenção policial	16
	Se a pessoa esteve em contacto com serviços de saúde mental	18
	Organizar o funeral	18
	Lidar com os meios de comunicação social	19
	Pessoas/organizações para dizer	22
3	Pessoas com uma ligação particular à pessoa que faleceu	26
	Parceiros	27
	Pais	28
	Crianças e jovens	30
	Irmãos	34
	Pessoas idosas	34
	Amigos	36
	Pessoas com dificuldades de aprendizagem	36
	Fale com alguém agora	36
4	Ajudar alguém enlutado	37
	Meu familiar ou amigo	38
	O meu colega de trabalho ou funcionário	39
	O meu aluno	39
	Dicas para apoiar alguém enlutado por morte inesperada	40
5	Passar e enfrentar o futuro	42
	Cuidar de si	43
	Encontrar um ouvinte	44
	Necessidades imediatas	45
	Necessidades a longo prazo	47
	Apoio adicional	47
6	Leitura útil	48
7	Apoio adicional	51

Introdução

Neste momento, gostaríamos de apresentar as nossas sinceras condolências a si, à sua família e amigos que foram afetados por esta triste perda. Reconhecemos a dor e a angústia que é sentida após a morte inesperada de um ente querido.

Este guia só pode tentar descrever um pouco do que você está passando. Não substitui a conversa com as pessoas: pessoas próximas ou alguém de uma organização de apoio local (ver abaixo). No entanto, foi montado com a ajuda de pessoas que foram enlutadas pelo suicídio e que podem ter experimentado parte do que você está passando agora.

A morte pode acontecer em qualquer momento da vida. Às vezes é esperado, por causa de doença ou envelhecimento. Às vezes acontece de repente sem qualquer aviso. A morte de um ente querido é muitas vezes devastadora. Quando alguém próximo morre, os laços emocionais rompidos nos deixam com um profundo sentimento de tristeza e vazio.

Pode estar lendo isso logo depois que alguém faleceu, ou semanas, meses ou anos depois.

"No caos após a morte, quando me senti tão sozinha, tão desesperada e tão atordoada, ajudou a ler algo que descrevia um pouco do que eu estava sentindo e o que estava acontecendo. Parecia um pouco como se houvesse outros por aí que estivessem ao meu lado e soubessem o que eu estava passando."

Mike, cujo parceiro faleceu

Esperamos que as informações práticas e orientações descritas nesta brochura o ajudem no tempo que se segue à morte do seu ente querido; responde às necessidades particulares daqueles que experimentaram uma morte inesperada. Informações sobre luto e luto estão incluídas, que confiamos que irão ajudá-lo nas próximas semanas e meses.

Pode ser acedido apoio adicional através do seu médico de família ou de organizações de apoio locais – encontre-os na secção de serviços da www.mindingyourhead.info nas categorias «luto» ou «suicídio».

1

O que pode estar a sentir

Esta secção centra-se em algumas das emoções sentidas pelas pessoas enlutadas e nos sentimentos que são intensificados quando a morte pode ter sido por suicídio.



Como as pessoas sofrem

O luto é tão único quanto você e tão individual quanto uma impressão digital. Cada pessoa será afetada à sua maneira, porque todos são diferentes – mesmo na mesma família. Cada um tinha a sua própria relação com a pessoa que faleceu, a sua própria experiência de outras perdas e diferentes níveis de apoio disponíveis.

As pessoas têm as suas próprias formas de expressar sentimentos. Alguns acham útil compartilhar sentimentos e pensamentos. Alguns acham muito difícil chorar ou colocar em palavras como estão se sentindo: isso não significa que eles não estejam tão angustiados quanto alguém que não consegue parar de chorar.

Pode achar que as pessoas sugerem como você está ou deveria estar se sentindo: (“você deve estar se sentindo muito...”) ou dizer-lhe para sofrer de uma maneira particular (“você precisa ...”). Provavelmente é melhor aceitar que este conselho é gentil, mas lembre-se de que todos sofrem de forma diferente. Portanto, escute-se em primeiro lugar e encontre o seu próprio caminho. É importante lembrar que não existem regras ou etapas definidas e não há maneira certa ou errada de estar se sentindo.

As pessoas podem supor que apenas a família próxima sofre – por mais que muitas pessoas possam ser afetadas. Pode ser o amigo íntimo da pessoa, um colega de trabalho, ou talvez você tenha estado profissionalmente envolvido em ajudar antes ou depois que a pessoa faleceu. Pode não ter recebido o mesmo reconhecimento ou compreensão de sua perda que os membros da família tiveram, mas você ainda pode experimentar qualquer combinação dos sentimentos descritos.

Enlutado por suicídio

Ser enlutado por suicídio foi descrito como “tristeza com o volume aumentado”. Muito do que pode estar sentindo agora seria o mesmo se a pessoa próxima tivesse morrido repentinamente ou após uma longa doença. No entanto, as pessoas enlutadas dizem que um suicídio parece intensificar as respostas normais à perda. Por exemplo, pode sentir uma culpa mais aguda sobre suas próprias ações, uma culpa mais amarga em relação a outra pessoa que você sente que poderia ter evitado o suicídio, raiva mais forte da pessoa que faleceu ou um desespero mais profundo por alguém próximo ter morrido dessa forma.

Como se sente?

As pessoas muitas vezes perguntam ‘como você está se sentindo?’ e pode ser impossível responder. Quando alguém morre de repente, pode ficar com uma confusão esmagadora de sentimentos e pensamentos. Aqui exploramos algumas das emoções que são comumente sentidas quando alguém com quem você se importa morre.

As emoções são listadas alfabeticamente, pois não há ordem ou prioridade para como alguém pode estar se sentindo.

Raiva

Defensividade

Depressão e ansiedade

Desespero

Descrença

Medo

Culpa

Entorpecimento

Reações físicas

Dor aguda

Questionamento – “e se?” e “porquê?”

Rejeição

Alívio

Tristeza

Procura

Sensação de aceitação

Vergonha

Choque

Estigma

Pensamentos suicidas

Raiva

As pessoas enlutadas muitas vezes sentem-se zangadas. Pode estar com raiva da pessoa por morrer dessa maneira e deixar tanta dor para trás ou porque você foi deixado para lidar com muitos assuntos práticos e você se sente mal preparado. Ou pode estar com raiva de alguém que você sente decepcionado, ou com aqueles que você acredita que deveriam ter cuidado melhor deles. Se você tem uma fé, pode estar com raiva do seu Deus. Tentar encontrar alguém para culpar pela morte também é uma resposta comum. A raiva pode ocasionalmente parecer avassaladora e pode durar, ou ir e depois voltar, por um longo tempo.

"Minha atitude mudou para incluir sentimentos de raiva sobre o que ela tinha feito quando vi como seus pais estavam sofrendo. Eu também estava com raiva de mim mesmo por não dizer à mãe que eu estava preocupado com ela. Na altura, senti que precisava de ser leal ao meu amigo."

Vicky, cuja amiga faleceu

"Eu me pergunto sobre quando e como o dominó começou a cair e quais ações poderiam ter parado de colocá-los em movimento. Eu viro na minha mente o que teria acontecido se não tivéssemos mudado de casa, se eu não tivesse saído do meu emprego, se não tivéssemos ido de férias dois meses antes de ela morrer, se eu tivesse dado mais atenção a ela, ou mais espaço, disse mais, disse menos..."

Roger, cuja esposa faleceu



Defensividade

A incerteza sobre como as pessoas vão reagir pode levá-lo a colocar defesas contra elas no caso de dizerem algo perturbador ou fazerem perguntas intrusivas. Às vezes, pode ser difícil baixar a guarda e falar abertamente sobre como você está se sentindo. Algumas pessoas dizem que pode ser mais fácil falar com pessoas que também foram enlutadas pelo suicídio. Você encontrará detalhes de contato para organizações de apoio ao luto no site www.mindingyourhead.info

Depressão e ansiedade

Às vezes, as pessoas sentem que estão perdendo o controle de sua saúde mental porque o luto é muito intenso. Este pode ser um sentimento que vai e vem. Às vezes, mas nem sempre, pode sentir que esses sentimentos se tornaram profundamente enraizados. É importante falar com o seu médico de família para obter a sua ajuda ou com uma das organizações de apoio à saúde mental listadas no www.mindingyourhead.info se pensa que isto pode estar a acontecer consigo.

Desespero

As pessoas enlutadas pelo suicídio podem questionar se podem enfrentar a vida sem a pessoa que faleceu. Para alguns, este pode ser um pensamento fugaz; para outros, pode tornar-se um profundo desespero que leva a pensamentos suicidas. Se é assim que se sente por si, procure apoio junto das pessoas que o rodeiam ou de uma das organizações listadas no www.mindingyourhead.info

"Passei muito tempo tentando 'resolver' por que meu filho tinha decidido tirar a vida dele. Eu internalizei todos esses sentimentos que pioraram cada vez mais as coisas para mim. Eu só queria me enrolar em uma bola e deixar a vida passar por mim. Acabei chegando ao ponto de crise e estava tentando desesperadamente escapar da angústia permanente que sentia. Foi neste momento que decidi que precisava compartilhar como me sentia. Esse foi o divisor de águas. Desde que comecei a falar sobre o que sinto que encontrei forças para seguir em frente."

Dean, cujo filho faleceu

Descrença

Algumas pessoas acham difícil aceitar que alguém faleceu, e que a pessoa não fará mais parte de suas vidas. É natural lutar para acreditar no que aconteceu, especialmente se a pessoa pode ter morrido por suicídio. Esse sentimento pode desaparecer à medida que a realidade de sua morte se afunda, mas você ainda pode se encontrar duvidando do que aconteceu por algum tempo.

Medo

O luto pode ser assustador; uma incerteza instável porque tudo mudou. Às vezes, as pessoas têm medo de como será a vida sem a pessoa que faleceu ou sobre o impacto que a morte terá nos outros. Pode ser difícil imaginar um futuro diferente.

Culpa

Algumas pessoas podem sentir-se culpadas. Pode estar se sentindo culpado por algo que fez ou não fez, disse ou não disse. Pode ser útil lembrar que só a pessoa que faleceu sabe por que não aguentava mais viver. Sentir uma culpa avassaladora pode ser uma das principais razões pelas quais o luto por suicídio é tão doloroso – e não é um sentimento que pode ser diminuído por alguém que te lembra de todas as coisas boas que você fez pela pessoa que faleceu. A culpa sentida pelos enlutados às vezes pode parecer fracasso.

“A sua morte consumiu cada minuto de cada hora de cada dia e, nas raras ocasiões em que me distraí desses pensamentos, senti-me culpado por não sentir “a dor”!”

Shirley, cujo filho faleceu

Entorpecimento

Alguns acham difícil sentir qualquer coisa. As pessoas que experimentam esse entorpecimento podem se sentir culpadas por não expressarem o luto através do choro ou da conversa, especialmente quando os outros ao seu redor podem achar mais fácil. Para alguns, pode levar um tempo para que a dor se rompa. Isso pode dificultar a resposta a perguntas bem-intencionadas como “como você está se sentindo?”, porque a resposta às vezes é nada.

Reações físicas

Depois de alguém ter morrido, é bastante comum que aqueles que ficaram para trás se sintam fisicamente mal com dores de cabeça, dores de estômago e enjoos. Porque você está se sentindo baixo, pode se encontrar sendo menos resiliente contra resfriados, por exemplo, do que o normal. Pode sentir que não quer comer, ou que come e bebe mais como um meio de distração. Pode ter dificuldade em adormecer ou permanecer a dormir ou pode querer dormir o dia todo.

Dor aguda

Há uma tristeza particular depois de alguém ter morrido que pode assumir a forma de uma dor aguda e desesperada por essa pessoa. Pode ser uma sensação física: querer vê-lo, tocá-lo, segurá-lo ou cheirá-lo e pode parecer um desejo de partir o coração para que ele volte, mesmo que por apenas um momento.

Questionamento – E se?

Quando as pessoas são enlutadas pelo suicídio, podem sentir que deveriam ou poderiam ter evitado. Todos os que perderam alguém para o suicídio terão se perguntado o que perderam ou poderiam ter feito diferente. As últimas conversas podem ser repetidas na sua cabeça. Pode continuar a questionar-se a si próprio e aos que o rodeiam durante dias, semanas – até anos. É muito provável que você estivesse oferecendo todo o seu apoio, amor e cuidado. Da mesma forma, as pessoas que tiram suas vidas podem não ter mostrado desespero para aqueles ao seu redor.

“Por isso, fiz um pacto comigo mesmo, que alguns dias posso cumprir, e outros não, que vou me concentrar em lembrar com alegria todos os bons momentos que desfrutei e não os “e se” carregados de culpa que não podem me trazer nada além de dor.”

Amy, cuja mãe faleceu

Questionamento – Porquê?

As pessoas enlutadas pelo suicídio podem ficar com uma enorme pergunta sem resposta: Porquê? Esta é uma pergunta que as pessoas podem repetir e, sem uma resposta, pode nunca desaparecer completamente. As causas do suicídio são geralmente complicadas. Diferentes experiências e incidências afetam as pessoas de diferentes formas. Na verdade, a pessoa que faleceu é a única que sabia por que se sentia impossível viver.

“Depois de um tempo, percebi que tinha que dar a ele a propriedade de sua decisão, em qualquer estado de espírito em que ele estivesse na época, porque, mesmo que eu tivesse todas as respostas para os porquês, a realidade, a perda, o luto, ainda eram os mesmos.”

Angela, cujo companheiro afaleceu

Rejeição

Por mais que você esteja tentando entender o que aconteceu, pode se sentir rejeitado e também que o seu amor e cuidado foram ignorados pela pessoa que faleceu. Isto pode ser especialmente verdadeiro se você tem apoiado a pessoa por um longo tempo através de um período de doença mental.

Pode se sentir rejeitado por pessoas próximas a você ou em sua comunidade. Às vezes, as pessoas parecem incapazes de lidar com o que aconteceu e se retiram quando você precisa delas, deixando você se sentindo isolado. Alguns não sabem como reagir e têm medo de fazer ou dizer a coisa errada e, como resultado, não fazem contato e aparentemente ignoram você.

Alívio

Para alguns, a morte de uma pessoa parece um alívio – se ela está em profunda angústia ou dor há muito tempo ou se você passou muito tempo se preocupando com a possibilidade de ela morrer. Esta é uma resposta natural a um longo período de tensão e stress e não significa que não se importou.

Tristeza

Um sentimento de profunda tristeza pode ser a resposta mais frequente à morte de alguém próximo. Isso pode durar anos e ficar ao lado de outras reações. Pode sentir que quer que a pessoa de volta e a vida voltem a ser como era antes. Às vezes, pode parecer que as pessoas estão tentando dizer que você está com raiva, chocado ou desorientado quando o que você sente é tristeza profunda.

Procura

Pessoas enlutadas às vezes procuram a pessoa que faleceu. Por exemplo, pode querer ir para onde a pessoa costumava passar o tempo (trabalho, escola ou um lugar favorito) no caso de ela estar lá. Da mesma forma, alguns podem querer evitar esses lugares, agora e no futuro. Também é bastante comum pensar que você teve um vislumbre da pessoa que faleceu, que lhe apareceu em sonho ou dar por si chamando seu nome.

Sensação de aceitação

Existe a possibilidade de você aceitar a morte da pessoa como a escolha que ela fez, dada a situação em que ela estava. Pessoas enlutadas depois de um amigo ou familiar sofrer podem sentir algum sentimento de aceitação por terem decidido acabar com a dor, juntamente com a sua própria tristeza pelo que aconteceu.

“Quando recebi o telefonema, não fiquei surpreso. Sabia que minha amiga estava em apuros e eu tinha tentado apoiá-la o máximo que pude, aconselhando-a a obter ajuda e assim por diante. Apesar de ter ficado arrasada, aceitei a decisão que ela tinha tomado.”

Vicky, cuja amiga faleceu

Vergonha

Pode ser que você tenha um sentimento doloroso de vergonha ou angústia; talvez pensando que você fez algo errado ou não fez o suficiente para evitar a morte. Você também pode se sentir envergonhado por causa da maneira como outras pessoas falam sobre suicídio e o estigma que persiste em nossa sociedade.

“Tínhamos passado por tanta coisa juntos e eu tinha dado muito apoio a ele. No entanto, é como se eu não desse o suficiente. Ou talvez eu não o tenha apoiado da maneira certa? Será que ele achou que eu não me importava? Será que ele não se importava comigo como eu pensava que ele se importava?”

Faye, cujo marido faleceu



Choque

A sensação de choque pode durar muito tempo e pode experimentá-la de muitas maneiras. Pode parecer que perdeu a sua capacidade de respirar normalmente - como se alguém lhe tivesse perfurado um buraco ou se tivesse respirado fundo e depois não conseguisse expirar. Ou você pode sentir que perdeu sua capacidade de completar tarefas diárias e que está separado do que está acontecendo ao seu redor.

Estigma

Muitos acham que o luto por suicídio os marca e complica a forma como as pessoas respondem. Alguns acham que seria mais fácil explicar a morte de uma maneira diferente. Outros podem não saber o que dizer. As pessoas enlutadas pelo suicídio muitas vezes dizem que se sentem julgadas de uma maneira que não aconteceria se seu ente querido tivesse morrido de uma maneira diferente. Existe um estigma na sociedade sobre falar sobre suicídio e isso pode fazer com que as pessoas evitem o assunto.

“Sinto que às vezes as pessoas definem a vida da minha mãe pela sua morte. Ela é estigmatizada pelo rótulo de “suicídio”. Se alguém morre de cancro ou de um acidente de viação, não é culpado, nem a sua morte é considerada uma falha de carácter. Mas com o suicídio senti que tinha que explicar o quão gentil, adorável e generosa ela era. Como ela não era egoísta, como não tinha feito isso por atenção, mas porque a depressão lhe roubara a vontade de viver.”

Lucy, cuja mãefaleceu

Pensamentos suicidas

Algumas pessoas enlutadas por suicídio podem começar a ter pensamentos suicidas. Se você achar que isso está acontecendo com você, entre em contato para obter ajuda. Por favor, compartilhe como você está se sentindo com alguém e dê-lhe permissão para ficar de olho em você enquanto você está se sentindo vulnerável e desesperado.

“Eu também me senti suicida. Então as dores de culpa me esmagavam a cabeça sobre como eu poderia me sentir assim, quando meus outros dois meninos e marido precisavam de mim agora mais do que nunca.”

Shirley, cujo filho faleceu

Fale com alguém agora

Se você estiver em sofrimento ou desespero, ou conhece alguém que está, pode entrar em contato com Lifeline gratuitamente no 0808 808 8000 (pessoas surdas e com dificuldades auditivas podem entrar em contato com Lifeline no Textphone 18001 0808 808 8000) ou samaritanos gratuitamente no 116 123 (ambos os números são livres de telefones fixos e celulares na Irlanda do Norte). Também pode pedir apoio ao seu médico de família.

Se precisar de ajuda imediata, disque 999.

O que pode (e o que não pode) ajudar

As pessoas enlutadas dizem que as seguintes coisas podem ajudar:

- **Expressando seus sentimentos e pensamentos:** encontrar maneiras de expor seus sentimentos e ter pessoas por perto que possam ouvi-lo e aceitá-lo.
- **Colocar os seus sentimentos no papel:** pode não se sentir pronto para falar com ninguém, mas escrever seus pensamentos e sentimentos pode ajudá-lo.
- **Criando oportunidades para lembrar:** isso pode significar falar sobre a pessoa, olhar para fotos e vídeos dela, ir a lugares que a lembrem, criar uma caixa com memórias físicas (ingressos, cartões, fotos etc.), escrever um diário ou blog sobre ela, ou continuar a fazer atividades que você fez juntos.
- **Cuidar de si:** comer bem e dormir o suficiente.
- **Desenvolvimento de “rituais”:** ter uma maneira de marcar a sua vida, por exemplo, visitando um lugar especial, criando um memorial duradouro ou por um simples ato, como acender uma vela no mesmo horário todas as semanas.
- **Passar tempo fora:** sair de casa para mudar de cena, conectar-se com a natureza ou fazer exercícios.
- **Participação nas atividades:** continuar a fazer coisas de que já desfrutou, como desporto, eventos sociais ou música.
- **Encontrar-se, falar ou ler as palavras de outras pessoas que ficaram enlutadas:** pode encontrar uma série de organizações de apoio no www.mindingyourhead.info.
- **Desenvolver um “kit de primeiros socorros emocionais”:** reunindo algumas coisas que podem ajudar quando você está se sentindo triste, louco ou ruim (uma lista de reprodução de música, seu chocolate favorito, uma bola para chutar ou travesseiro para socar).

As pessoas enlutadas dizem que as seguintes coisas podem não ajudar:

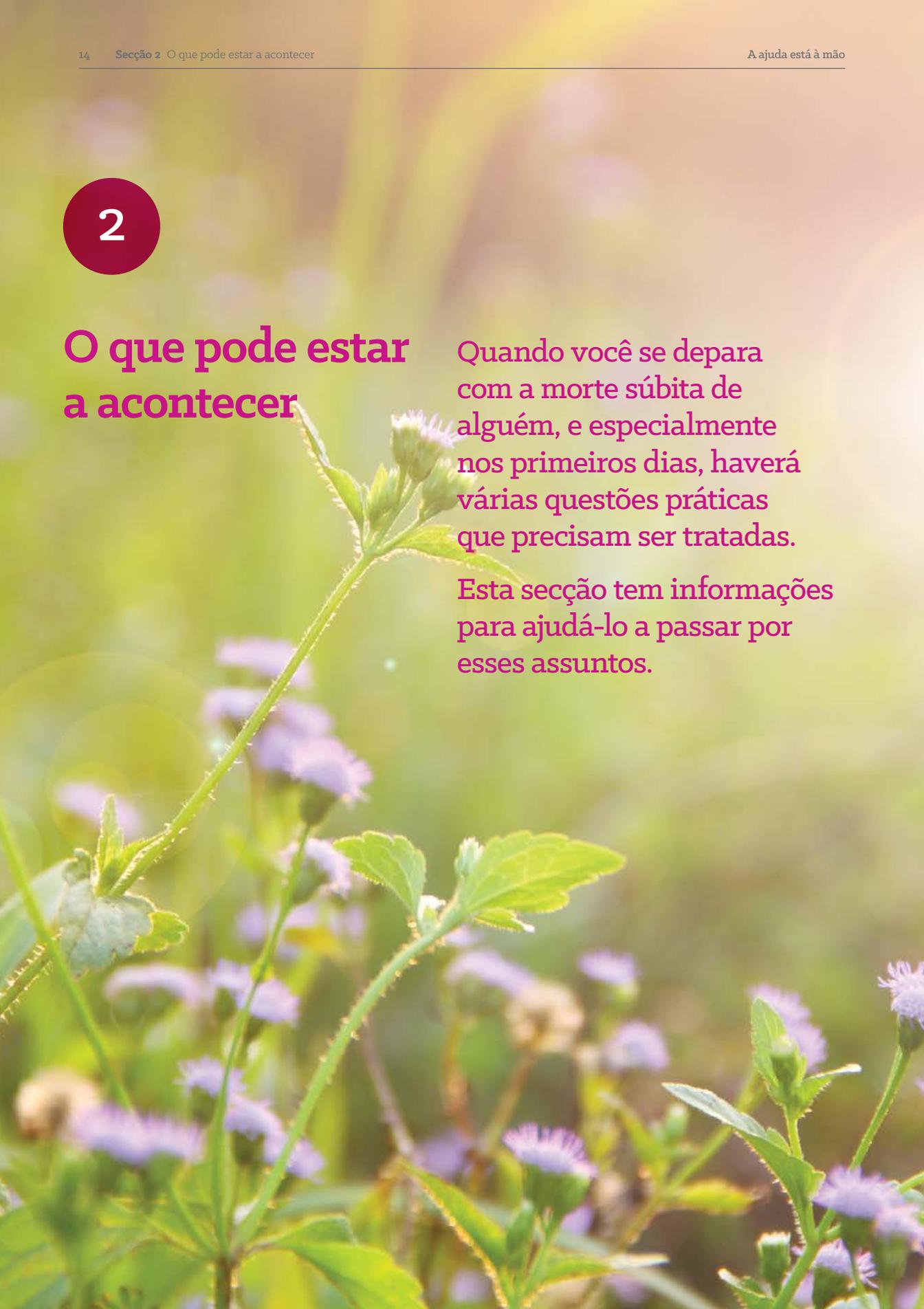
- **Evitando falar sobre o que aconteceu:** embora possa ser muito difícil começar, falar com alguém em quem pode confiar pode fazer toda a diferença.
- **Beber mais, consumir drogas:** pode ser tentador tentar apagar a dor do que aconteceu, mas o esquecimento a curto prazo não tira a tristeza e é provável que você se sinta pior.
- **Não procurar ajuda:** pode sentir que não pode pedir ajuda, pois está preocupado que isso o faça parecer fraco, ou que não deve incomodar outras pessoas quando estão de luto (como membros da sua família), ou quando estão ocupadas (como o seu médico). Mas como você está se sentindo é muito importante, e há pessoas que querem ajudar. Visite www.mindingyourhead.info para obter detalhes sobre as organizações que podem apoiá-lo.
- **Apressando-se para tomar grandes decisões:** pode ser melhor deixar passar algum tempo antes de fazer grandes mudanças em sua vida.
- **Assumir riscos:** depois que alguém próximofaleceu, pode sentir “qual é o objetivo?” e correr riscos com sua própria saúde, por exemplo, dirigindo muito rápido. Tente falar com alguém em quem confie se achar que está a arriscar a sua segurança ou a de outra pessoa.

2

O que pode estar a acontecer

Quando você se depara com a morte súbita de alguém, e especialmente nos primeiros dias, haverá várias questões práticas que precisam ser tratadas.

Esta secção tem informações para ajudá-lo a passar por esses assuntos.



Informar as pessoas

Um dos primeiros e mais difíceis desafios que pode enfrentar é deixar os outros saberem o que aconteceu: podem ser familiares, amigos, colegas de trabalho ou vizinhos.

Tem o direito de dizer às pessoas quando está pronto e de dizer o que quiser sobre a forma como a pessoa faleceu. Alguns dizem que acharam útil ser honesto desde o início, pois isso significava que eles não precisavam manter nenhum segredo, ou se preocupar sobre como e quando a verdade poderia um dia ser revelada.

Você também tem o direito de não responder a quaisquer perguntas de outras pessoas se você ainda não se sentir capaz, ou você sente que as perguntas delas são inadequadas.

É provável que você descubra que as pessoas a quem você está contando podem estar sem saber o que dizer para você – e elas podem dizer ou fazer coisas impensadas em seu choque. Pode ser difícil, mas tente não se sentir ofendido ou decepcionado com suas primeiras reações.

A secção 3 oferece algumas orientações sobre como falar e apoiar crianças e jovens após uma morte por suicídio.

Aqui estão algumas coisas que poderia dizer:

[o nome da pessoa] faleceu...

... Vou dizer-lhe mais quando me sentir capaz.

... É muito cedo para falarmos sobre como eles faleceram.

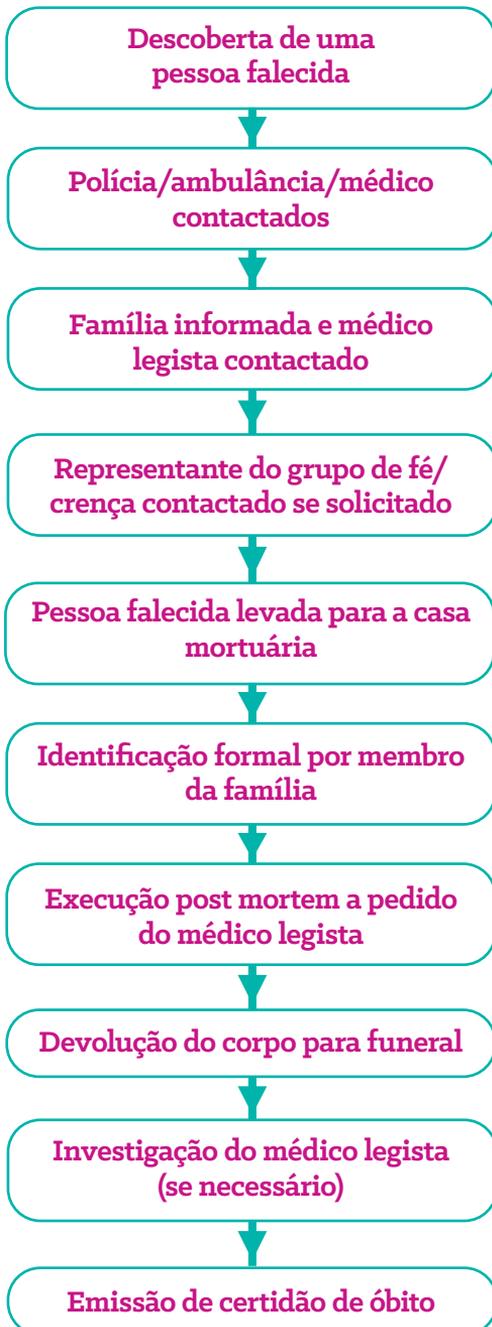
... Não quero dizer mais nada no momento.

... Parece que podem ter tirado a própria vida.

... Não podemos imaginar o que aconteceu. A polícia pensa que pode ter tirado a própria vida, mas ainda não sabemos.

... Achamos que foi intencional. Sabíamos que eles tinham pensado sobre isso antes e esperávamos que eles encontrassem uma maneira de superar seus problemas.

O que acontece após uma morte súbita



A maioria dos casos de suicídio na Irlanda do Norte não resulta num inquérito, que é um exame formal das circunstâncias de uma morte realizado em tribunal, em público. As pessoas enlutadas podem querer entrar em contato com o legista envolvido para indagar sobre a natureza e a extensão de qualquer investigação sem um inquérito. O médico legista emite um documento formalmente para o registrar local, que convidará um membro da família a comparecer ao Escritório do Conservador do Registro para registrar o óbito e obter a certidão de óbito. Um oficial de ligação da família PSNI, um oficial de ligação do médico legista ou uma organização de defesa de direitos podem ajudá-lo durante este período.

Se a pessoa faleceu na prisão ou na detenção

O Gabinete do Provedor de Justiça dos Prisioneiros é responsável pela investigação das mortes sob custódia prisional na Irlanda do Norte desde setembro de 2005. Haverá também um inquérito policial e um inquérito médico-legista. Os objetivos das investigações do Provedor de Justiça incluem determinar as circunstâncias da morte, examinar questões de saúde relevantes e assegurar que a família do falecido tenha a oportunidade de manifestar quaisquer preocupações. Como tal, quando alguém morre na prisão, o Gabinete do Provedor de Justiça entrará em contacto com a família numa fase precoce.

“No dia em que ela faleceu, a polícia levou algumas de suas coisas ao lado de sua cama e eu me lembro pensando: “Não, eu quero tudo dela, eu não quero que você tomar qualquer coisa”. Mas foram muito cuidadosos e conseguimos tudo de volta.”

Amy, cuja mãe faleceu

Todas as mortes que ocorram em detenção policial são automaticamente remetidas pelo PSNI para o Provedor de Justiça da Polícia da Irlanda do Norte. Investigadores independentes da Provedoria de Justiça assistirão ao incidente a qualquer hora do dia ou da noite. O seu trabalho é obter provas, como vestuário, e falar com agentes policiais, funcionários civis sob custódia ou quaisquer outras testemunhas para que possam tentar descobrir o que aconteceu e determinar se alguma má conduta policial ou crime contribuiu para a morte.

Se a pessoa esteve em contacto com serviços de saúde mental

Se houver suspeita de que o seu ente querido tirou a própria vida e esteve em contato com serviços de saúde mental nos 12 meses anteriores à sua morte, será realizada uma revisão de seus cuidados, conhecida como revisão de Incidente Adverso Grave (SAI). Um SAI é um incidente ou evento que deve ser comunicado ao Grupo de Planeamento Estratégico e Desempenho (SPPG) pela organização em que ocorreu o SAI. Alguém do Health and Social Care Trust (HSCT) discutirá consigo como o ISC será revisto e quem estará envolvido. Este processo pode levar de 8 a 12 semanas. É possível decidir não participar na revisão mas o HSCT acolherá favoravelmente o seu envolvimento caso deseje contribuir para a revisão do SAI.

Será apoiado durante todo o processo de revisão por um membro do pessoal do HSCT que garantirá que você:

- é informado do processo de revisão
- tem a oportunidade de expressar quaisquer preocupações
- partilha as suas experiências

- tem a oportunidade de se reunir e discutir os resultados da revisão.

O HSCT identificará uma pessoa que pode contactar caso pretenda discutir qualquer aspeto da revisão do SAI.

Organizar o funeral

Pode ser útil contratar os serviços de um agente funerário. A maioria dos agentes funerários estão disponíveis sete dias por semana e oferecem um serviço de plantão 24 horas durante todo o ano. Você já pode ter escolhido um agente funerário, se não você encontrará detalhes em Páginas Amarelas em 'Diretores Funerários'. Os agentes funerários irão ajudá-lo com muitas das tarefas necessárias quando alguém morre.

Se ocorrer uma morte no fim de semana, durante um feriado bancário ou se o médico legista estiver envolvido, pode haver um atraso. Não marque a data e hora do funeral até ter permissão do médico legista.

As crianças ou jovens que estiveram próximos da pessoa podem gostar de estar envolvidos no planeamento e participar no serviço funerário.

Se desejar os serviços de um ministro, sacerdote ou representante de um grupo de fé/crença, eles irão ajudá-lo a planejar e preparar o funeral e oferecer-lhe apoio emocional e espiritual.

Os funerais são caros e algumas pessoas contribuem para um plano de pagamento para cobrir os custos do seu funeral. Se você está usando certos benefícios, pode ter direito a ajuda financeira. O conservador do registo, o assistente social ou o agente funerário podem oferecer-lhe mais informações.

Lidar com os meios de comunicação social

Após a morte de um ente querido por suicídio, pode ser contactado pela mídia, que pode querer informar sobre a morte.

Pode ser contactado por um jornalista para obter informações sobre o seu ente querido e as circunstâncias da sua morte, especialmente se um jovem tiver morrido ou a morte tiver ocorrido num local público.

É importante reservar um tempo para considerar se você ou sua família querem falar com a mídia. Se decidir que não deseja ser entrevistado ou fazer uma declaração, deve deixar isso claro.

Se decidir que gostaria de falar com os meios de comunicação social, uma forma de o fazer é preparar uma declaração escrita. Isso pode incluir informações factuais, como o nome, idade, ocupação/escola do seu ente querido.

Em caso de morte por suicídio, o jornalista pode também pedir detalhes específicos sobre se o seu ente querido estava a ter problemas ou se tinha procurado ajuda. É importante ter em consideração as informações que pretende colocar no domínio público.

Se você tomou a decisão de falar diretamente com a mídia através de uma entrevista, pode querer fazer isso sozinho ou pode nomear um porta-voz que pode falar em nome da família. O porta-voz deve reservar algum tempo para se preparar para a entrevista – pode pedir

ao jornalista uma lista de perguntas que deseja cobrir com antecedência e preparar notas como guia sobre o que quer dizer.

Tenha em mente que o jornalista não pode usar todas as informações que você lhe deu. Podem também utilizar entrevistas com outras pessoas e informações que estão disponíveis publicamente, como fotografias e comentários de páginas de redes sociais.

Um jornalista também pode usar qualquer coisa que você tenha dito durante a entrevista em seu artigo, então pense cuidadosamente sobre o que você deseja dizer publicamente. Se você se sentir desconfortável a qualquer momento durante a entrevista, pode encerrá-la.

Vale a pena notar que, se os meios de comunicação tiverem uma fotografia do seu ente querido, esta pode ser usada a qualquer momento – por exemplo, numa data posterior em conexão com outra morte por suicídio. Pode não haver preparação para ver de repente uma fotografia do seu ente querido num jornal ou num artigo online meses depois de ter morrido.

Por vezes, uma cobertura mediática adequada pode parecer uma forma de partilhar a vida de uma pessoa com um público mais vasto. Algumas pessoas optam por falar publicamente sobre o que aconteceu como uma forma de lembrar a pessoa, ou para ajudar a aumentar a conscientização sobre a questão do suicídio para tentar evitar outras mortes. Lembre-se, é sua decisão fazer o que você se sentir confortável.

Orientações para os meios de comunicação social

Estão disponíveis ferramentas e orientações para os meios de comunicação social os ajudarem na denúncia do suicídio. Após uma ampla consulta a jornalistas e editores de toda a indústria, os samaritanos e a Associação Irlandesa de Suicidologia elaboraram diretrizes de mídia para relatar suicídio. Eles oferecem recomendações práticas para denunciar suicídio em todos os meios de comunicação. As orientações são consultivas, não são exaustivas e não se destinam a limitar a liberdade de imprensa – o objetivo é prevenir suicídios sempre que possível e ajudar os jornalistas a evitar armadilhas comuns quando denunciam suicídios. As orientações estão disponíveis em <http://pha.site/med-guidelines>

Normas de imprensa

A Independent Press Standards Organisation (IPSO) é o regulador independente da indústria de jornais e revistas no Reino Unido. Responsabilizam os jornais e as revistas pelos seus atos, protegem os direitos individuais, defendem elevados padrões de jornalismo e ajudam a manter a liberdade de expressão para a imprensa. A IPSO certifica-se de que os jornais e revistas membros seguem o Código de Conduta dos Editores.

O Código de Conduta dos Editores deixa claro que, embora os jornalistas tenham o direito de relatar processos judiciais, devem agir com simpatia e discrição ao abordar indivíduos afetados por luto ou choque pessoal e, ao relatar casos de suicídio, os jornalistas não devem relatar

detalhes excessivos do método de suicídio usado. O Código dos Editores está disponível em: <https://www.ipso.co.uk/editors-code-of-practice/>

Pode contactar a IPSO se achar que foi alvo de perguntas intrusivas ou se tiver preocupações sobre uma história que pensa que será publicada. A IPSO não pode impedir que um jornal publique uma história, mas pode dar-lhe conselhos específicos sobre como o Código dos Editores se aplica a si. Se achar que um artigo violou o Código dos Editores, pode contactar a IPSO através do número 0300 123 22 20. A IPSO também dispõe de uma linha de emergência (07799 903 929) se estiver a ser assediado por um jornalista.

Redes sociais

Sites comuns de mídia social como Facebook, Twitter, Tumblr, Instagram têm procedimentos diferentes para como fechar ou 'memorializar' (ou seja, deixar intocada) a conta de alguém que faleceu. Detalhes sobre como fazer tudo isso devem ser listados nas seções de ajuda de cada site.

“Nossa dor era tão grande que acabamos de mudar para o piloto automático para passar por todas as formalidades. Nos explicaram o que precisava de acontecer e acabámos por passar pelo funeral. Eles eram quase triviais em comparação com lidar com a maneira como nos sentíamos. Tenho boa família e alguns amigos fantásticos que fizeram qualquer uma das coisas imediatas, e só nos envolvemos nas decisões quando precisávamos.”

Doug, cujo filho faleceu

Pessoas/organizações para dizer

Depois que alguém morre, pode parecer que há muito o que pensar e fazer. É necessário informar um grande número de pessoas e organizações. A lista a seguir pode ajudá-lo a determinar as pessoas relevantes a serem notificadas – nem todas se aplicarão em todos os casos. Um membro da família ou amigo próximo pode ajudar.

O contacto precoce ajudará a evitar que as cartas, telefonemas e fornecimentos/equipamentos continuem nas próximas semanas e meses.

- GP/enfermeiro distrital/ajuda domiciliária/centro de dia
- Outros profissionais de saúde, tais como oftalmologista/dentista/podólogo
- Fornecedor de ajudas/equipamentos/fornecimentos médicos
- Qualquer hospital que a pessoa frequentava
- Advogado – contato antes do funeral para verificar se há um testamento declarando a vontade da pessoa sobre o enterro ou cremação
- Serviço de Luto da Segurança Social – relativamente à comunicação de um óbito, verificação da elegibilidade das prestações e apresentação de um pedido de prestações de luto e/ou pagamento de funeral
- O Centro de Pensões da Irlanda do Norte – no que diz respeito à pensão de reforma do Estado
- Estabelecimentos de ensino superior
- Empregador/sindicato/empresa de pensões
- Banco/sociedade de construção/Correios/Cooperativa de crédito/empresa de cartão de crédito/consultor financeiro
- Empresa hipotecária/Executivo de habitação/senhorio
- Companhia de seguros (pessoal, doméstico, veículo – se for o 2º condutor nomeado na apólice deixará de estar segurado)
- HM Revenue & Customs (repartição fiscal)
- DVA (carta de condução)/DVLA (matrícula do veículo)
- Translink em relação ao passe de viagem
- Serviço de passaportes
- Serviços públicos – empresas de gás/eletricidade/telefone/telefonía móvel
- Emissores de bilhetes de época
- Empresas de catálogo

Questões jurídicas e financeiras

Pode ter direito a prestações de luto após a morte de alguém. Estas diferem consoante a sua relação com a pessoa falecida (por exemplo, cônjuge/parceiro civil), as suas responsabilidades alteradas desde que faleceu (por exemplo, cuidar de filhos ou netos) e os outros benefícios que já pode estar a receber. Pode também ter direito a ajuda financeira para cobrir as despesas do funeral.

A Segurança Social dispõe agora de um Serviço de Luto que requer apenas um telefonema para:

- comunicar um óbito à Segurança Social
- verificar se pode ter direito a prestações/ajuda financeira
- apresentar um pedido de prestações de luto ou de pagamento de funeral.

O número de telefone é

0800 085 2463

Quando ligar para o Serviço de Luto, eles processarão o seu pedido por telefone. Eles irão pedir-lhe detalhes sobre o seguinte, para ter esta informação disponível:

- Os seus dados de contacto, data de nascimento e número de seguro nacional
- A data de nascimento, o número de seguro nacional, os dados relativos ao emprego e à pensão da pessoa falecida (se a pessoa falecida não era o seu cônjuge ou parceiro civil e tenciona apresentar um pedido de prestações ou ajuda financeira, também precisará destes dados para o seu cônjuge/parceiro civil, se tiver um)
- Nomes, datas de nascimento, residência e prestações de quaisquer filhos
- Quaisquer outros benefícios que você está recebendo
- Como é pago (frequência de pagamento e detalhes da conta).

Pode contactar o Serviço de Segurança Social local para obter informações sobre as prestações ou visitar www.communities-ni.gov.uk/topics/benefits-and-pensions

Algumas apólices de seguro de vida não cobrem mortes por suicídio. Aconselha-se, no entanto, que contacte a sua companhia de seguros para obter mais aconselhamento.

Detalhes de contacto

A lista na página 24 pode ajudá-lo a considerar quem pode precisar contactar. Centra-se nos profissionais e organizações com quem poderá ter de estar em contacto em relação a esta morte e não na sua família e amigos. Talvez um amigo possa ajudar a encontrar os números para você e fazer algumas das chamadas ou enviar as cartas? Pode encontrar alguns dos dados de contacto relevantes no www.nidirect.gov.uk

Na página 25 encontra-se uma carta de exemplo que pode copiar e preencher para cada contacto.

Organização	Nome/referência	Detalhes de contacto	Informado?
Agente da polícia/Ligação familiar			
Oficial de legista			
Agente funerário			
Coordenador de Luto HSCT			
Conservador do registro de óbitos			
Local de trabalho (seu)			
Local de trabalho (pessoa falecida e respetivo número de seguro nacional)			
Escola/colégio (de pessoa falecida e/ou de crianças/jovens enlutados)			
Gabinete de Empregos e Benefícios			
Trabalho voluntário			
GP (deles/seus)			
Hospital/serviços de saúde (número hospitalar)			
Dentista/óftalmologista			
Solicitador			
Testamenteiro			
Banco			
Sociedade construtora			
Provedor de hipotecas/locador/agente de habitação			
Prestador(es) de pensões			
HM Revenue & Customs (repartição fiscal)			
Companhia de seguros de vida			
Seguro automóvel			
DVA Coleraine para carta de condução/DVLA Swansea para matrícula de veículos			
Telefone (móvel/fixo)			
Provedor de TV/internet			
Eletricidade/gás			
Água			
Serviço de Passaportes (número de passaporte)			
Biblioteca			
Locação financeira/crédito			
Clubes (sociais/desportivos, etc.)			
Contas de redes sociais (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, etc.)			
Serviço postal			
Outros			

A quem pode dizer respeito

Nome da organização:

Desejo notificá-lo do falecimento de:

Título

Nome(s) próprio(s)

Apelido

Data de nascimento

Endereço

Telefone

Email

Data do óbito

Sei que a pessoa acima mencionada tinha relações com a sua organização.

Altere os seus registos. Obrigado.

Número de referência/número de membro da sua organização:

Se precisar de mais informações, os meus dados são:

Nome

Endereço

Telefone (casa) (móvel)

Email

Relação com a pessoa falecida

Assinatura

Data

3

Pessoas com uma ligação particular à pessoa que faleceu

Algumas pessoas terão respostas e reações particulares a uma morte por suicídio, dependendo da sua relação com a pessoa que faleceu.

Esta secção ajuda a orientar as pessoas com uma conexão específica.

Parceiros

Quando o seu parceiro morre por suicídio, pode parecer que você e a sua vida juntos foram rejeitados. Pode fazer perguntas sem resposta, tais como: ‘eu não era motivo suficiente para se manter vivo?’. Pode ser tão difícil lembrar as partes boas de suas vidas juntos porque uma morte por suicídio parece apagar as memórias positivas, pelo menos por um tempo.

“Eu nunca vou entender – como todo esse amor que tínhamos não foi suficiente? Como poderia a morte parecer preferível a isso... a mim?”

Faye, cujo marido faleceu

Se a morte foi inesperada, é provável que você esteja se sentindo como se o chão tivesse desaparecido debaixo de seus pés. Se você tem apoiado seu parceiro através de problemas de saúde mental ou tentativas anteriores por um longo tempo, pode haver sentimentos confusos de frustração, exaustão e alívio.

Pessoas cujo parceiro faleceu por suicídio às vezes dizem a maneira de sua morte pode fazer com que os outros os tratem de uma forma muito diferente, como se estivessem “contaminados” ou culpados pelo que aconteceu. Isto pode por vezes ser o caso dos parentes de um parceiro que, claro, também estão de luto.

Se você e a pessoa que faleceu têm filhos, pode se sentir extremamente magoado e irritado em seu nome.

A morte de um ex-parceiro pode doer inesperadamente. Pode sentir que não tem o direito de sofrer – mas isso não impedirá que isso aconteça. Vocês compartilharam partes de suas vidas juntos e podem sofrer pela pessoa que conheceram.

As suas razões para o luto podem não ser facilmente reconhecidas por outros. Alguns são excluídos dos serviços funerários e do apoio, deliberadamente (por exemplo, porque estavam em relações do mesmo sexo que as suas famílias se sentiram incapazes de aceitar) ou involuntariamente (porque a sua ligação era desconhecida e talvez tivesse sido mantida em segredo da família do seu parceiro).

“Uma vida inteira juntos – amigos, o apartamento, o gato, arrumando as lixeiras – mas eu nem era visto como seu parente mais próximo.”

Stephen, cujo companheiro faleceu

Pais

Para qualquer progenitor ter um filho morto – seja qual for a sua idade, seja qual for a causa – é devastador. Parece quebrar as regras “normais” quando uma criança morre antes dos pais. As pessoas falam da dor feroz de não poder segurar o seu filho, de não o ver crescer e partilhar as suas vidas, da perda dos seus sonhos para o futuro do seu filho.

Os pais podem separar-se com perguntas como “porquê?”; “o que eu poderia ter feito para acabar com isso?”; ‘por que não notei?’; «se apenas...». Pode sentir que os outros estão julgando você – e seu filho – de uma maneira que eles não fariam se seu filho tivesse morrido de outras maneiras. Mesmo que o seu filho tenha crescido e saído de casa muitos anos antes de sua morte, pode perguntar-se incessantemente se havia algo que pudesse ter feito que tivesse mudado o que aconteceu.

“Como sua mãe, senti-me responsável pela sua morte; que eu deveria ter visto sua luta interior e que eu tinha perdido os sinais. A batalha para lidar com a intensidade e complexidade da sua morte atingiu a nossa família e toda a comunidade com a ferocidade e as consequências de uma bomba atômica.”

Shirley, cujo filho faleceu

Os pais podem sofrer de maneiras diferentes. Enquanto um pode achar impossível falar sobre o que aconteceu, parecer impassível e manter-se ocupado, outro pode precisar falar, chorar e expressar sentimentos e dor. Isso pode levar a uma sensação de distanciamento um do outro no momento em que você mais precisa do apoio um do outro, e pode levar um dos pais a pensar que o outro não se importa. Os pais solteiros ou separados podem sentir-se muito sozinhos e sem apoio.

Os pais cujo filho adultofaleceu por suicídio às vezes sentem que têm de apoiar o parceiro do seu filho e quaisquer crianças em primeiro lugar, e colocar a sua própria dor “em espera”. Os pais podem sentir-se responsáveis por o seu filho causar dor aos outros.

Pode ser especialmente difícil de apoiar quaisquer outras crianças enquanto você está de luto; você sabe que eles precisam de você, mas pode sentir que não tem mais nada para dar. Pode acabar escondendo seus sentimentos e não falando sobre a enormidade do que aconteceu. Os pais enlutados pelo suicídio temem que os seus outros filhos também considerem o suicídio, o que pode resultar em se tornarem super vigilantes e superprotetores.

Se é um progenitor cujo único filho faleceu, pode se perguntar como agora se define ou descreve. Um dos pais descreveu-a como sendo “uma mãe sem filho”. Pode tornar a resposta à pergunta “tens filhos?” muito desafiante. O Compassivo Os amigos têm um quadro de mensagens online para pais sem filhos (visita www.tcf.org.uk).

“Quando ele tinha cinco anos, as perguntas do meu filho mais novo mudaram de “por que o papai faleceu?” para “como o papai faleceu?”. Enquanto ele brincava com os carros no chão, chorei na pia da louça que estava lavando e comecei a contar a verdade para ele. Quando ele fez 18 anos, ele me agradeceu por contar a verdade sobre o suicídio do pai. Ele disse que agora percebeu como deve ter sido difícil, mas se eu não tivesse lhe dito a verdade, ele teria perdido seu relacionamento com os dois pais naquela noite.”

Angela, cujo companheiro afaleceu



Crianças e jovens

Para crianças de qualquer idade, a morte de um pai por suicídio traz desafios particulares. É provável que se sintam abandonados e pode ser muito difícil para crianças evitarem sentir de alguma forma que eles não eram motivo suficiente para seus pais continuarem vivendo.

Alguns que sobreviveram a uma tentativa de suicídio explicam ter chegado a um ponto em que o desespero desesperado removeu sua capacidade de ver qualquer coisa além do fim de sua angústia mental; e um sentimento de que aqueles que amam e se importam ficarão melhor sem eles.

Falar com as crianças sobre como a pessoa faleceu dependerá da idade ou nível de compreensão da criança.

Se há crianças pequenas que perderam um pai ou irmão para o suicídio, uma resposta natural é querer protegê-las de saber o que aconteceu e pensar em uma explicação alternativa para a morte. No entanto, devido à probabilidade de conversas ouvidas, cobertura da mídia, fofocas e visitas da polícia, é difícil manter a causa da morte em segredo. É melhor para as crianças escutar a verdade de pessoas que as amam do que de alguém no parque infantil ou nas redes sociais: este é um momento em que precisam de sentir que há pessoas em quem podem confiar.

Falar sobre o que aconteceu é uma chance de responder a quaisquer perguntas (dentro dos limites de sua idade e nível de compreensão) e verificar se compreenderam o que foi dito. É também uma oportunidade para tranquilizá-los de que não tinham culpa. Idealmente, um pai seria a melhor pessoa para contar à criança o que aconteceu – se isso não for possível, peça a alguém em quem confie que explique o que aconteceu.

Se a criança já recebeu uma explicação diferente para a morte, é possível voltar atrás e mudá-la. Por exemplo, pode dizer algo como: “Você sabe que eu lhe disse que o seu pai teve um acidente e foi por isso que ele faleceu. Bem, eu estive pensando sobre isso e gostaria de contar um pouco mais sobre como ele faleceu. Eu não sabia o que dizer quando aconteceu, foi um choque. Agora eu gostaria que você soubesse o que realmente aconteceu naquele dia”.

Pode estar se perguntando se as crianças devem ver o corpo da pessoa ou se elas devem comparecer ao funeral. Estas decisões dependerão do seu conhecimento do nível de compreensão da criança. As crianças e os jovens apreciam receber a informação necessária para fazer uma escolha.

“Era tão difícil dizer-lhes que o pai se tinha matado. Eu tentei evitar, disse que ele tinha sofrido um acidente, mas por quanto tempo poderia Eu continuo assim? Eu pensei que eles entenderiam melhor quando eles fossem mais velhos, mas quantos anos? Eu não consigo entender e sou um adulto – por que eu acho que há uma idade mágica em que tudo bem para eles saberem? Então percebi que estava apenas tentando me proteger, mas, na verdade, mais do que nunca, eles precisavam ser capazes de confiar em mim. Acontece que eles adivinharam algo não estava certo o tempo todo e eles só queriam que eu fosse honesto para que pudéssemos falar sobre isso juntos.”

Faye, cujo marido faleceu

Se as crianças desejam ver o corpo da pessoa, e você acha que isso é apropriado, prepare-as com antecedência para o que elas vão ver e sugerir que elas tragam algo (como uma flor ou um cartão) para deixar com a pessoa. Se decidirem comparecer ao funeral, considere oferecer-lhes uma função (como escolher alguma música). Fale com o seu Coordenador de Luto de Confiança local (detalhes de contato na página 52) sobre mais apoio ao luto infantil disponível.

As crianças e os jovens terão a mesma amplitude e intensidade de sentimentos que os adultos, mas poderão necessitar de ajuda para se identificarem e expressarem suas emoções. Pode ser a primeira vez que alguém que eles conhecem morre e até mesmo o conceito de morte é novo para eles. Compreender o suicídio pode ser extremamente difícil e confuso.

Eles podem achar muito difícil chorar: isso não significa que eles não estejam tão angustiados quanto alguém que não consegue parar de chorar. A forma como as crianças sofrem é frequentemente descrita como “salto de poça”: passar rapidamente de grande sofrimento para a atividade física, por exemplo. Isto é normal.

Algumas emoções podem ser fortemente sentidas por crianças e jovens, dependendo da sua idade e nível de compreensão. É comum que uma criança que tenha sido enlutada pelo suicídio se sintapor sentirem que estavam de alguma forma culpada – por algo que fizeram ou deixaram de fazer; ou algo que elas disseram ou não disseram. É importante tranquilizar regularmente.

Os jovens podem ficar extremamente zangados – com a pessoa que faleceu, com outros membros da família, consigo próprios. O luto pode colocar uma grande pressão sobre os relacionamentos e os jovens podem se desentender com membros da família ou com amigos. Também é muito natural que uma criança tenha medo de que outra pessoa da família também possa morrer por suicídio. Se puder, tranquilize-os. Poderia dizer algo como: “Eu sei que estou muito chateado, irritado e trêmulo desde que o seu pai faleceu, mas não vou a lugar nenhum. Vou ficar aborrecido, porque ainda estou muito triste por ele ter morrido, mas isso não significa que vou morrer como ele faleceu.”

É natural ter medo de que as crianças afetadas cresçam acreditando que o suicídio é uma opção. Deixar claro que falar sobre o que aconteceu é permitido, e que é útil compartilhar como você está se sentindo é importante. Também ajuda a explorar com eles formas alternativas de lidar com as dificuldades.

As crianças também podem gostar de ser ajudadas a responder a perguntas de outras pessoas: seus amigos podem ser muito diretos e curiosos. Ajude-os a encontrar algo que se sintam à vontade para dizer, por exemplo: “Minha irmã faleceu no fim de semana. É muito triste. Foi suicídio. Por favor, não me peça mais informações. Se eu sentir que posso falar sobre isso, em algum momento, vou avisá-lo”.

Alguns jovens podem achar mais fácil falar e podem querer dizer algo, como: “Por favor, não evite falar do seu pai só por causa do que aconteceu com o meu. É difícil, mas prefiro que falemos sobre isso.” Pode ser que outros jovens, pessoalmente ou através das redes sociais, fazem perguntas intrusivas; pode ajudar a ter uma frase pronta, como: “Obrigado por estar interessado, mas eu não vou falar sobre isso, então por favor, não me pergunte.”

Se a pessoa que faleceu era um amigo, os jovens podem precisar de apoio intenso; podem ter compartilhado coisas juntos e eles vão se perguntar se havia mais que eles poderiam ter feito. O seu amigo pode ser alguém que eles conheciam online e outras pessoas podem não entender a intensidade e a importância dessa ligação.

Pode ajudar se os jovens souberem que existem locais (como organizações de apoio, conselheiros escolares, linhas de apoio) onde podem falar sobre seus sentimentos, como às vezes podem lutar para compartilhar seus pensamentos com outros membros da família.

É importante que as crianças e os jovens recebam o apoio adequado na escola ou na universidade. Alguns lugares podem ser muito compreensivos e apoiar. Quando você ligar para informar a escola ou faculdade sobre o que aconteceu, perguntar se há alguém na equipa com uma responsabilidade particular de apoiar os alunos que foram enlutados e tentar falar com eles.

“Na altura da morte do meu irmão eu tinha apenas dez anos. Eu nunca tinha experimentado perda e suicídio certamente não foi algo que eu tinha conhecimento. Imediatamente comecei a procurar alguém para culpar, procurando uma razão pela qual meu irmão mais velho teria tomado essa decisão. Estava confuso, perdido e solitário. A única pessoa com quem eu queria falar tinha sido tirada.”

Mateus, cujo irmão faleceu



Irmãos

Se o seu irmão ou irmã morrer, você perde imediatamente alguém com quem você cresceu, riu, discutiu, e com quem você compartilha um monte de memórias. Pode sentir que deveria ter protegido ele(a), ou pode se sentir realmente magoado por ele(a) não ter recorrido a você para obter apoio, especialmente se você é o mais velho. Se você teve um relacionamento conturbado, pode sentir como se tivesse ficado com problemas não resolvidos.

“Ele era meu irmãozinho. Não sei por que ele não conseguiu falar comigo. Como muitos adolescentes, ele muitas vezes ficava acordado até tarde, tocando sua música e, às vezes, chegava e falava comigo. Eu estava lá naquela noite e muitas vezes penso por que ele não veio me ver e me contou sobre como estava se sentindo.”

Lotte, cujo irmão faleceu

Você não só tem sua própria dor e confusão, mas pode se sentir responsável por ajudar a apoiar seus pais com seu luto também, e também sentir que você recebeu responsabilidade adicional por cuidar de seus pais à medida que envelhecem. Você também pode encontrar pessoas perguntando por seus pais sem reconhecerem que também estão de luto. Às vezes, pode parecer que você perdeu toda a sua família de uma só vez porque seus pais se retiram de você em seu luto, e pode ser difícil não culpar a pessoa que faleceu.

Pode ser útil falar sobre como você está se sentindo com sua família e amigos para obter o apoio deles.

Pessoas idosas

As pessoas mais velhas podem sofrer pela pessoa que faleceu e pelo luto que está a ser sentido por outros membros da família. Ou podem sentir que não devem expressar a sua dor, sentindo que é de alguma forma “menos importante” ou que precisam de “permanecer fortes” para os outros na família. Isso pode complicar a comunicação dentro da família.

Algumas pessoas mais velhas podem lembrar-se de quando o suicídio era um crime e, portanto, podem sentir um sentimento mais profundo do estigma que pode acompanhar uma morte por suicídio.

As pessoas idosas podem estar em risco de desenvolver depressão ou ter a sua saúde física em perigo após a morte de um familiar por suicídio e, no entanto, ter relutância em procurar ajuda ou apoio médico. É importante lembrar que você está passando por algo muito difícil e seu médico está lá para ajudar.

“Senti que tinha de me manter forte para apoiar o resto da minha família, especialmente o meu filho, os meus netos e bisnetos com o coração partido. E também tinha a minha própria dor para lidar, pois tinha sido como uma filha para mim há 45 anos”.

A Joana, cuja nora faleceu



Amigos

A maioria das pessoas que faleceram terá amigos com quem partilharam muitas experiências e com quem se sentem mais próximos do que com alguns membros da sua família. Como amigo da pessoa que faleceu, às vezes pode sentir que sua dor e necessidades podem ser negligenciadas e que é difícil fazer sua voz ser ouvida ou obter apoio. Pode ser difícil encontrar-se em um papel secundário após a morte, e ter pouco ou nenhum envolvimento no planejamento do funeral ou outros arranjos. Você também pode ter sentimentos particularmente intensos para lidar se você é a pessoa que sabia o quão baixo seu amigo estava se sentindo. Talvez eles soubessem coisas sobre você que ninguém mais sabia – e agora, ninguém sabe.

Por vezes, os amigos podem sentir que não têm “direito” a qualquer apoio depois de alguém morrer. É importante lembrar que o que importa é como essa perda afeta você, não se você estava relacionado com a pessoa que faleceu. Se você está de luto, você merece ser apoiado em seu luto. Fale com o seu médico de família para obter apoio ou dirija-se a www.mindingyourhead.info para obter uma lista de serviços online.

Pessoas com dificuldades de aprendizagem

As pessoas muitas vezes subestimam a capacidade de uma pessoa com dificuldades de aprendizagem para sentir o luto e compreender a morte. É provável que o seu conhecimento da pessoa com dificuldades de aprendizagem o ajude a saber melhor como apoiá-la a lidar com novas experiências. Pode sentir-se particularmente difícil se a pessoa que faleceu fosse uma das pessoas que

melhor pudesse compreendê-la e às suas necessidades.

Às vezes, como as pessoas podem não ser capazes de expressar seu luto das maneiras habituais, aqueles ao seu redor podem presumir que não estão sofrendo quando estão realmente sentindo angústia e dor.

Qualquer morte pode ser um conceito difícil de transmitir, e a ideia de uma morte por suicídio, pode ser ainda mais difícil de entender. Explicações simples, claras e repetidas sobre o que aconteceu vão ajudar; a nossa linguagem em torno da morte pode ser muito confusa. Pessoas com dificuldades de aprendizagem podem ter dificuldade em compreender conceitos como “perdido” ou “faleceu” e pode preferir uma explicação mais literal como “faleceu”.

Pode ajudar se as pessoas com dificuldades de aprendizagem forem incluídas em quaisquer rituais, como o funeral, com um papel especial, por exemplo, escolher uma música ou carregar algumas flores.

Fale com alguém agora

Se você está em sofrimento ou desespero, ou conhece alguém que está, pode entrar em contato com Lifeline gratuitamente no 0808 808 8000 (pessoas surdas e com dificuldades auditivas podem contactar a Lifeline através do número de texto 18001 0808 808 8000) ou os samaritanos gratuitamente através do número 116 123 (ambos os números estão livres de telefones fixos e móveis na Irlanda do Norte). Também pode pedir apoio ao seu médico de família.

Se precisar de ajuda imediata, disque 999.

4

Ajudar alguém enlutado

A maior parte deste guia é dirigida àqueles que foram diretamente afetados pelo suicídio, mas esta secção é para aqueles que estão a apoiar os enlutados.

Meu familiar ou amigo

Se um membro da sua família ou um amigo foi enlutado por suicídio, irá precisar de amor, carinho e apoio. No entanto, pode ser muito difícil para uma pessoa enlutada explicar como se está a sentir e pedir ajuda. Podem dizer-lhe que estão bem quando, na verdade, não estão. As pessoas que foram enlutadas pelo suicídio dizem que as ofertas habituais de ajuda e apoio e disponibilizar-se para escutar ou falar são inestimáveis. Poderá querer fazer ofertas de ajuda prática: apoio para fazer as suas compras ou visitar com uma refeição preparada. Mesmo um simples mensagem de texto para que a pessoa saiba que está no seu pensamento pode ser realmente apreciado.

As coisas fundamentais, como com qualquer perda, são deixar o seu familiar ou amigo falar e para escutar sem fazer julgamentos. Às vezes, as pessoas enlutadas pelo suicídio dizem que acham muito estranho falar sobre o que aconteceu. Isso pode fazer com que a pessoa enlutada se sinta ainda mais isolada. Assim, certificar-se de que compreendem que que estará presente para eles será muito útil.

“Precisava que as pessoas dissessem as mesmas coisas que poderiam ter dito se fosse irmã ou tivesse morrido num acidente: que lamentavam, que iriam escutar, que estavam lá para mim. Ninguém o fez. Acho que estavam, e ainda estão, com medo de falar sobre o suicídio e acharam melhor não mencionar minha amiga. É como se fosse melhor esquecida – e faleceu há muito tempo. Mas não a esqueci.”

Di, cuja amiga faleceu

As pessoas enlutadas pelo suicídio podem ter muitas perguntas a passar pela cabeça e as mais difíceis são: “Por que é que isto aconteceu?” e “Poderia ter feito algo para impedi-lo?” O seu amigo ou familiar pode querer que lhes diga que não foram os culpados e, às vezes, podem precisar que os deixe expressar os seus sentimentos de culpa e responsabilidade. Ocasionalmente, podem querer chorar sem ser instruídos a parar, ou podem simplesmente querer que passe algum tempo com eles. As pessoas geralmente apreciam escutar as memórias dos outros de algo que a pessoa fez ou o que significou para si. Pode ser difícil, mas tente não se concentrar apenas na morte, mas também em quando eram vivos e aproveitando a vida.

Se houver crianças ou jovens na família, estas apreciarão se reconhecer que também estão de luto. As crianças às vezes relatam ser informadas para “cuidar da tua mãe” quando pessoalmente precisam de apoio.

Pode achar muito difícil escutar algumas das coisas que o seu amigo ou familiar sente que precisam dizer. Pode sugerir que também queiram conversar com algumas das organizações que oferecem apoio e que continue a falar juntos sobre os outros aspetos do que aconteceu. Pode ser que possa ajudá-los a conversar com o seu médico ou a participar num grupo de apoio.

Pode também tomar nota de datas (como o aniversário e a data da morte da pessoa que faleceu, Dia dos Pais ou Dia das Mães) e lembre-se de marcá-las e reconhecê-las nos próximos anos.

O meu colega de trabalho ou funcionário

Alguém que foi enlutado por suicídio pode sentir-se consciente do estigma associado a um suicídio e ter dificuldade em voltar ao trabalho para o que pode parecer o foco da atenção das pessoas. Pode ser útil perguntar-lhes antecipadamente o que gostariam que as pessoas soubessem sobre a pessoa que faleceu e como faleceram e dar aos colegas dicas sobre o que ajudaria. Por exemplo, poderia dizer a todos os funcionários algo assim: “Xxx vai voltar na segunda-feira. A maioria de vós saberá que a sua filha (nome) faleceu há um mês. Xxx quer que todos saibam que (nome) tirou a própria vida. Como podem imaginar, ele e toda a sua família estão a sofrer do choque e tristeza. Pedi-me que vos dissesse que não se importa que as pessoas expressem as suas condolências, mas prefere não ser questionado sobre os detalhes do que aconteceu.”

Da mesma forma, o seu colega pode não querer divulgar esta informação. De qualquer forma, é importante respeitar os seus desejos.

As pessoas enlutadas pelo suicídio muitas vezes apreciam os colegas reconhecendo o que aconteceu, mesmo que muito simplesmente: “Fiquei muito triste por escutar falar da sua filha”, em vez de a ter ignorado completamente.

Nenhum luto segue um padrão puro e o luto por suicídio pode ser caótico. É possível que o seu colega ou funcionário precise de folga em alguns meses, ou em torno do aniversário da morte – mesmo daqui a alguns anos.

É provável que, durante algum tempo considerável, tenham dificuldade em concentrar-se ou funcionar como no passado; podem perder a confiança na sua capacidade de executar até mesmo tarefas simples. Alternativamente, podem querer trabalhar até a exaustão para evitar pensar sobre o que aconteceu.

Seria útil para todos os funcionários, especialmente se fosse um membro do pessoal que faleceu por suicídio, ser lembrado do apoio disponível dentro ou fora do local de trabalho (por exemplo, se o seu local de trabalho tem um departamento de Recursos Humanos ou um departamento de saúde ocupacional).

A Agência de Relações Laborais em parceria com a CRUSE Bereavement Care tem orientações para os empregadores denominadas “Gerir o Luto no Local de Trabalho”. Este guia tem como objetivo ajudar os empregadores a responder adequadamente ao luto e às necessidades práticas do empregado que sofreu um luto. Cópias deste guia estão disponíveis para download no site da Agência de Relações Trabalhistas: www.lra.org.uk

O meu aluno

A morte por suicídio de qualquer membro da comunidade escolar ou universitária – estudante, familiar do aluno ou membro da equipa – precisa ser considerada e respondida adequadamente. Pode constatar que os jovens reagem de formas diferentes: alguns podem ter dificuldade em falar, outros podem ter dificuldade em parar de chorar. Os jovens apreciam que o pessoal reconheça o que aconteceu, mesmo muito simplesmente: ('Fiquei com tanta pena de escutar sobre o seu irmão') em vez de o ter ignorado completamente.

As escolas devem ter uma Política de Incidentes Críticos que será ativada após a morte de um aluno.

O Departamento de Educação publicou orientações para a gestão de incidentes críticos nas escolas, que descrevem como apoiar alunos e funcionários após um evento traumático, incluindo suspeita de suicídio.

O medo e o estigma em torno do suicídio podem ser particularmente fortes dentro de uma escola ou faculdade, especialmente quando um jovem faleceu. A equipa pode temer algumas reações imitativas e, por isso, evitar falar sobre o que aconteceu. Esta pode ser a resposta que mais provavelmente colocará em risco tanto o jovem enlutado como outros.

Se a pessoa que faleceu era o pai ou prestador de cuidados de um estudante, o aluno precisará de muito apoio e compreensão, pois tentam continuar com os seus estudos enquanto a sua cabeça está cheia de perguntas e emoções rodopiantes. Podem estar a sentir-se profundamente magoados e rejeitados, bem como desesperadamente tristes e trarão estes sentimentos consigo na escola ou faculdade.

É claro que, como membro da equipa, também pode ser afetado pela morte e isso pode lembrá-lo de perdas anteriores. Certifique-se de que também tem apoio suficiente.

Dicas para apoiar alguém enlutado por morte inesperada

Ao apoiar alguém que foi enlutado inesperadamente, faça o que se segue:

- Dê tempo para escutar e entender
- Pergunte o que pode fazer para ajudar
- Seja você mesmo e comunique naturalmente
- Pergunte à pessoa se ela gostaria de falar sobre isso
- Descubra e compartilhe que suportes e serviços estão disponíveis noutros locais
- Se não sabe o que dizer, explique que não sabe o que dizer

Ao apoiar alguém que foi enlutado inesperadamente, não:

- Evite a pessoa ou permita constrangimentos para evitar que você ofereça apoio
- Dê demasiada opinião ou especule sobre eventos
- Evite falar sobre a pessoa que faleceu
- Suponha que você sabe como a pessoa está se sentindo
- Use clichês (“há uma razão para tudo”, “o tempo é um grande curandeiro”, “eles devem estar em paz agora”) – isso às vezes pode irritar os enlutados.
- Tentar encontrar razões ou julgar a sua perda
- Pergunte como eles estão, a menos que você tenha tempo para escutar

5

Passar e enfrentar o futuro

Reconstruir a sua vida pode parecer um enorme desafio.

Esta secção contém conselhos de pessoas que foram enlutadas por suicídio.



É importante compreender que uma reação de luto extremo é uma resposta muito natural a um acontecimento tão triste e trágico. Este é um momento para estar consciente da sua própria vulnerabilidade e cuidar de si mesmo. Acima de tudo, é importante lembrar que não tem culpa. Ninguém tem culpa.

Cada pessoa enlutada tem as suas próprias necessidades, não haverá duas pessoas que sintam o mesmo após a morte por suicídio; mesmo que possa sentir diferentes emoções intensas, a sua perda é a mesma. Não há um prazo para lidar com o luto e nem sempre ele avança. A família e os amigos podem ajudá-lo a satisfazer necessidades práticas e emocionais. A informação, a criação de significados e a segurança física também terão um grande papel a desempenhar na forma como lida com a situação.

Cuidar de si

Depois que alguém morre, pode ser que queira cuidar de todos, exceto de si próprio. Isto pode ser especialmente verdadeiro após uma morte por suicídio, em parte porque o mundo foi destruído ao seu redor e em parte porque sente que não pode permitir que os outros cuidem de si ou o apoiem. Algumas pessoas disseram que, depois de uma morte por suicídio, sentem que não têm “direito” à simpatia. Ou pode ser o tipo de pessoa que tem uma reputação de “enfrentar” e é importante para si não mostrar ao mundo como se está a se sentir.

Às vezes, pode ser tentador ficar muito ocupado e esgotar-se com tarefas para que o cansaço possa apagar um pouco da dor, mesmo por um momento ou dois. Pode ficar tão ocupado a tentar proteger os outros, como os seus filhos, que não se protege a si próprio.

Tentar colocar uma cara corajosa e ignorar seus sentimentos só prolonga a dor, a mágoa e o luto.

Cuidar de si próprio pode significar tempo passado na companhia de amigos com quem se pode abrir, ou pode significar escolher estar sozinho: e pode querer coisas diferentes em dias diferentes. É importante reconhecer as suas necessidades e certificar-se de que cuida delas.

“É como dizem nos aviões – coloque a sua própria máscara de oxigénio antes de cuidar dos outros. Descobri que tinha de tirar alguns momentos por mim ou teria ido abaixo e não ajudado ninguém.”

Faye, cujo marido faleceu

Encontrar um ouvinte

Pessoas enlutadas por suicídio dizem que o mais útil é encontrar alguém (ou mais de uma pessoa) que possa escutar. Podem não ser as pessoas mais óbvias – os amigos podem não ser tão óbvios fácil de falar ou tão disponível quanto pode esperar. Esteja atento a pessoas que simplesmente escutem e o deixem “ser você”.

Se os amigos e a família parecem ter dificuldade em saber como apoiá-lo, ou se achar mais útil falar com alguém que não o conhece, considere ligar para o seu médico de família ou contactar uma organização de apoio ao luto. Existe uma lista de organizações locais no sítio Web www.mindingyourhead.info

Ter um ouvinte que está ao seu lado não significa que tem que falar com ele sobre como se está a sentir. Às vezes, o seu melhor apoio pode ser fazer algo ao seu lado em silêncio, como passear ou ver televisão.

“Depois que meu filho faleceu, achei muito difícil – senti que tinha fracassado como pai e marido. O meu eu “prático” estava a dizer-me que tinha de resolver a situação para a minha mulher e os outros dois filhos. Estava com medo de falar de mim e pensei que seria vista como fraca e incapaz de cuidar da minha família da maneira que precisavam de mim. Tive alguns momentos muito sombrios, mas com o tempo percebi que era exatamente o oposto - falar sobre como me sentia me tornou mais forte e mais capaz de lidar com o que tinha acontecido. Diria a qualquer pessoa que é essencial falar com alguém, seja um amigo, família, alguém no trabalho ou seu médico de família, sobre como se sente, não faz de si menos homem ao fazê-lo. Perder o meu filho nunca mudará, mas agora sei que falar me torna mais bem preparada para enfrentar”.

Dean, cujo filho faleceu

Necessidades imediatas

Pode sentir a necessidade de estar seguro – é importante que você e a sua família se sintam o mais seguros possível. Se necessário, tenha uma rotina de segurança e alguém para quem possa ligar quando se sentir inseguro. As rotinas diárias, como ir trabalhar, devem ser reiniciadas assim que se sentir capaz. Evite separações longas ou desnecessárias da família e amigos.

- Tenha uma rotina consistente em casa, no trabalho e com os amigos.
- Não se isole.
- Dê tempo e apoio emocional aos outros e aceite ajuda em troca.

Precisa de falar com outras pessoas. Após o luto por suicídio, pode perder o interesse pelas outras pessoas e não querer falar sobre o que aconteceu. Para ultrapassar este momento difícil, vai precisar do apoio de outras pessoas. Pode recorrer à família, amigos ou a um representante do seu grupo de fé/crença.

- Fale honestamente com amigos e familiares sobre os seus sentimentos e confusão.
- Encontre pessoas com quem se sinta à vontade para falar e se emocionar.
- Procure apoio adicional de conselheiros ou médicos se sentir que precisa.
- Conheça outras pessoas enlutadas da mesma forma, se achar que isso ajudaria.

Precisa tornar a perda real, por vezes é difícil acreditar que a pessoa que faleceu se foi, ou que não vai simplesmente entrar na sala como se nada tivesse acontecido. Esta é uma reação normal à morte. Encontre formas positivas de recordar ou homenagear a pessoa que faleceu agora e no futuro.

- Participe em cerimónias de luto (por exemplo, assistir ao funeral, deixar uma lembrança na sepultura).
- Partilhe os seus sentimentos de tristeza.
- Guarde fotos ou lembranças especiais da pessoa que faleceu.

Algumas pessoas que foram afetadas pelo suicídio acham que ajuda a ligação com outras que foram enlutadas pelo suicídio. Pode ser útil aprender sobre os seus sentimentos e sentir-se menos isolado. Isto pode ser através da leitura de artigos ou livros de pessoas enlutadas ou da participação num grupo de apoio para pessoas enlutadas por suicídio.

“Quando saí da minha primeira reunião de grupo de apoio para pessoas enlutadas pelo suicídio, senti que um enorme peso tinha sido retirado dos meus ombros. Sabia que não estava sozinha”.
Angela, cujo companheiro afaleceu



“Se me tivessem dito semanas antes que isto aconteceria, estaria relativamente certo de que não teria conseguido aguentar, que a minha própria morte teria sido a única solução para uma dor insuportável. Mas não foi assim. É um processo exaustivo, doloroso e longo, mas é possível aproveitar a vida novamente. Lentamente, descobrimos que sobrevivemos e o sol voltou às nossas vidas”.

Dick, cujo filho faleceu

Pode ser assustador imaginar entrar em uma sala e se juntar a outras pessoas que foram enlutadas ou afetadas pelo suicídio. Algumas pessoas temem não conseguir enfrentar a dor das outras pessoas. No entanto, os grupos de apoio são concebidos para fazer exatamente isso, para apoiar as pessoas, e farão tudo o que puderem para ajudar as pessoas que participam pela primeira vez a sentirem-se aceites, menos isoladas e sem pressão para falar sobre as suas experiências.

Algumas pessoas podem preferir não participar num grupo e, em vez disso, encontrar apoio de outras maneiras, e algumas pessoas podem optar por esperar um pouco antes de participar.

Necessidades a longo prazo

Lembre-se que todos precisam de tempo para se ajustar após uma morte inesperada. Pode achar útil falar e pensar repetidamente sobre o que aconteceu antes de poder entendê-lo completamente.

Permita-se mais tempo para lidar com injustiça, culpa ou raiva. Visite a sepultura ou locais onde se sinta perto da pessoa. Ver álbuns de fotos pode ser útil.

Lidar com lembretes, pensamentos inquietantes ou imagens da morte pode vir aleatoriamente ou em resposta a coisas que lembram o que aconteceu. Estes podem deixá-lo aborrecido, física e emocionalmente perturbado, impedir o sono e interferir com o seu trabalho. A gestão de lembretes e desencadeadores pode dar-lhe mais estabilidade e uma maior sensação de controlo emocional.

- Evite lembretes desnecessários do que aconteceu até achar que está pronto para eles.
- Esteja ciente de que datas significativas, como aniversários ou ocasiões especiais, serão lembretes.
- Tenha um plano para lidar com lembretes quando estes ocorrerem.
- Os lembretes ficarão mais fracos e menos com o passar do tempo, e sentir-se-á melhor em lidar com eles.

Apoio adicional

Pode sentir que precisa ou gostaria de algum apoio profissional. Tente evitar dizer a si próprio “Não estou doente, vou ficar bem, e não preciso de qualquer ajuda”. Perder alguém por suicídio é incrivelmente difícil. Não é sinal de fraqueza ter de pedir aos outros que o ajudem neste momento difícil.

Pode aceder a apoio adicional através do seu médico de família ou aceder online a www.mindingyourhead.info para obter uma lista de serviços na sua área.

“A esperança é como o sol que, ao caminharmos na sua direção, lança a sombra do nosso fardo atrás de nós”.

Sorrisos do Samuel

6

Leitura útil

Esta secção oferece algumas sugestões de literatura que pode achar benéficas.

Leitura útil

A lista que se segue não é exaustiva, podendo obter-se mais informações através de um serviço de pesquisa na Internet.

Livros para adultos

- **Pós-choque: ajuda, esperança e cura após o suicídio.** David Cox e Candy Arrington: Trust Media Oto (2003).
- **Uma cicatriz especial: as experiências de pessoas enlutadas pelo suicídio.** Alison Wertheimer: Routledge (2001).
- **Enlutado pelo suicídio.** Patrick Shannon: CRUSE Bereavement Care (2001).
- **Morrer para ser livre: um guia de cura para famílias após o suicídio.** Beverly Cobain e Jean Larch: Hazelden (2006).
- **Ecos do suicídio.** Siobhan Foster Ryan: Veritas (2001).
- **Não estava pronto para dizer adeus: sobreviver, lidar e curar após a morte súbita de um ente querido.** Brook Noel e Pamela Blair: Source Books Inc (2008).
- **Não há tempo para dizer adeus: sobrevivendo ao suicídio de um ente querido.** Carla Fine: Doubleday (2002).
- **Luto silencioso: vivendo na esteira do suicídio.** Christopher Lukas e Henry Seiden: Editora Kingsley (2007).

- **Brochuras do Painel Consultivo do Trauma Oriental:**

- Lidar com a morte súbita: ajudar crianças e adolescentes
- Lidar com a morte súbita: informação para jovens
- Lidar com a morte súbita na idade adulta
- Lidar com a morte súbita: reações de luto comuns.

Estas brochuras estão disponíveis para download eletrónico na página do luto no sítio Web do Belfast Health and Social Care Trust, www.belfasttrust.hscni.net

- **Esperança e luz nas trevas.** Esta brochura foi produzida pelo HSCT do Norte em colaboração com famílias enlutadas pelo suicídio. Pode descarregá-la do seu site em www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide

Livros para adolescentes

- **Curar o seu coração enlutado: para adolescentes.** Alan D Wolfelt: Companion Press (2001).
- **O adolescente enlutado: um guia para adolescentes e seus amigos.** Helen Fitzgerald: Simon and Schuster (2000).
- **Quando um amigo morre: um livro para adolescentes sobre luto e cura.** Marilyn E Gootman: Free Spirit Publishing (2005).

Livros para crianças/pessoas que apoiam crianças

- **Além da rocha áspera: apoiar uma criança enlutada por suicídio.** Di Stubbs e Julie Stokes: Winston's Wish Foundation (2008).
- **Mas não me despedi: ajudar crianças e famílias após o suicídio.** Bárbara Rubel: Griefwork Centre Inc (2009).
- **Como ajudar crianças e jovens enlutados pelo suicídio.** Barnardo's Northern Ireland (2008).
- **Confusão, poças e sol.** Diana Crossley: Hawthorn Press (2010).
- **Elefantes de chocolate vermelho: para crianças enlutadas por suicídio.** Diana C Areias: Karridale Pty Ltd (2010).
- **Estradas com obstáculos: a jornada das famílias através do luto suicida.** Michelle Linn Gust: Chellehead Works (2010).

Livros para pessoas com dificuldades de aprendizagem

- **Quando alguém morre.** Sheila Hollins: Gaskell (2003).
- **Quando a mãe faleceu.** Sheila Hollins: Gaskell (2004).
- **Quando o pai faleceu.** Sheila Hollins: Gaskell (2004).

7

Apoio adicional

Esta secção tem detalhes de contato locais para encontrar ajuda e suporte.



Está disponível apoio adicional através do seu médico de família ou contactando o seu Serviço de Apoio ao Suicídio local Enlutado:

Nome do Trust	Domínios do Conselho	Contacto
HSCT do Oeste	Omagh & Fermanagh Limavady, Derry City & Strabane	Tlm: 078 4156 9000 Tlm: 073 8541 4442
HSCT do Norte	Causeway Coast & Glens Mid-Ulster (partes) Mid and East Antrim Antrim & Newtownabbey	Tlm: 077 9563 3916 Tlm: 073 8539 3912 Tlf: 028 9441 3544
Belfast HSCT	Belfast City	Tlm: 073 8595 7572 Tlf: 028 9504 4471
HSCT do Sudeste	Lisburn & Castlereagh Ards & North Down	Tlm: 077 3885 1807 Tlf: 028 4461 1797
HSCT do Sul	Armagh, Banbridge i Craigavon Newry, Mourne & Down Mid-Ulster (partes)	Tlm: 078 2562 7133 Tlf: 028 3756 4461

Cada Health and Social Care Trust local tem uma secção de apoio ao luto em seu site, onde pode encontrar mais detalhes sobre os serviços disponíveis:

Localização	Sítio Web
Belfast HSCT	www.belfasttrust.hscni.net/service/bereavement
Northern HSCT	www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide
South Eastern HSCT	https://setrust.hscni.net/healthy-living/concerned-about-suicide/
Southern HSCT	https://southerntrust.hscni.net/your-health/health-improvement/protecting-your-mental-health/about-protect-life-the-ni-suicide-prevention-strategy/
Western HSCT	www.westernttrust.hscni.net/service/bereavement-care

“Durante muito tempo depois que ela faleceu, tudo o que pude pensar foi em sua morte e na maneira como ela faleceu. Eram pensamentos torturantes e doía-me que eu não me lembrasse de nada da vida dela antes. Não tinha memórias, nem sonhos. Mas então bons pensamentos começaram a voltar. Agora, quando penso nela, estamos sempre gostando do tempo que passamos juntos.”

Amy, cuja mãe faleceu

Agradecimentos

Esta brochura foi adaptada com autorização da Help is at Hand (revista em 2015), uma publicação produzida pela Public Health England (www.gov.uk/phe) e pela National Suicide Prevention Alliance (www.nspa.org.uk).

Muitas pessoas ajudaram a produzir a revista Help is at Hand e agradecemos a todos pelas suas contribuições cuidadosas e ponderadas. Em particular, gostaríamos de agradecer àqueles que tão generosamente compartilharam a sua experiência pessoal de serem enlutados pelo suicídio.

A PHA gostaria também de agradecer a todos aqueles que ajudaram a adaptar a brochura para utilização na Irlanda do Norte, incluindo o grupo de trabalho Northern Ireland Bereaved by Suicide Services.

“Já se passaram cinco anos desde que minha esposafaleceu e eu ainda sinto falta dela todos os dias, pois ela deixou um vazio tão grande. Tento concentrar-me na minha filha e na felicidade que partilhamos e, gradualmente, aprendi a aceitar que os sentimentos de dor nunca vão desaparecer e agora tenho formas de lidar com isso.”

Chris, cuja esposafaleceu



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (taxa local).
www.publichealth.hscni.net

Encontrar-nos no:



YouTube