

De luto pelo suicídio

Um guia útil após a perda



Introdução

O Grupo de Trabalho de Coordenadores de Prevenção do Suicídio da zona oriental reviu esta edição do folheto De luto pelo suicídio. Os membros deste grupo são Margaret Woods, Gestora de Promoção da Saúde Mental, Pat McGreevy, Coordenadora de Prevenção do Suicídio, Fiona Molloy, Especialista de Desenvolvimento da Saúde para a Promoção da Saúde Mental/Prevenção do Suicídio, e Maria Morgan, Profissional Avançada para o Melhoramento da Saúde Mental.

Queremos agradecer os contributos e a orientação recebidos no desenvolvimento deste folheto por parte dos nossos colegas e de vários grupos De luto pelo suicídio da Irlanda do Norte.

Estamos extremamente gratos à Westcare, que desenvolveu o folheto inicial, por nos ter permitido rever e produzir esta edição.

Índice

| | |
|---|----|
| Sentimentos que podem surgir | 4 |
| Reações imediatas | 4 |
| Respostas naturais | 5 |
| Porquê? | 6 |
| A família | 7 |
| As crianças | 7 |
| Isolamento | 9 |
| Apoio | 10 |
| Sugestões para as pessoas enlutadas | 10 |
| Investigação de uma morte por suicídio | 13 |
| Organizar os assuntos a tratar | 16 |
| Ajuda com os custos de um funeral | 17 |
| Outros benefícios que podem estar disponíveis | 20 |
| Organizações úteis | 23 |
| Leitura útil | 31 |

Sentimentos que podem surgir

Quando alguém morre por suicídio, muitas pessoas são afetadas. Pais, cônjuges, familiares e amigos, todos sentem a dor. As pessoas de luto por causa do suicídio devem saber que está disponível um leque de serviços para as apoiar ao longo das circunstâncias e reações extremas que elas podem atravessar.

Reações imediatas

Quando se está de luto pelo suicídio, toda a estrutura do nosso mundo normal desintegra-se. Pode sentir-se completamente esmagado pelo

que acabou de acontecer e interrogar-se como conseguirá alguma vez sobreviver a esta perda trágica. Nada pode preparar uma pessoa para tal acontecimento. Pode dar por si num lugar que é estranho e desconhecido, sem sinais para indicar o caminho, sentindo-se desorientado e impotente. Apesar de chocado e paralisado, pode ter de lidar com acontecimentos que estão fora do seu controlo. O seu coração pode sentir-se partido com uma dor para além da sua compreensão.

A polícia, os médicos e outros profissionais parecem assumir o controlo; a informação e as respostas podem não ser suficientes. Pode haver uma intrusão por parte da comunicação social e a sua dor



pessoal tornar-se propriedade pública. Tem o direito de escolher não falar com a comunicação social, ou de indicar alguém para falar em seu nome. Estes acontecimentos esmagadores podem deixá-lo aturdido. Pode não querer acreditar que o seu ente querido tirou a sua vida e procurar outras explicações. Pode sentir que isto está a acontecer a outra pessoa e esperar que, quando acordar deste pesadelo, tudo estará de volta ao que era.

Respostas naturais

O sofrimento é uma resposta natural à perda. Inclui chorar, recordar, suspirar e falar – todas as muitas maneiras como expressamos a nossa tristeza. A ira também pode ser uma parte importante da dor. Conseguimos lutar frequentemente com a perda e com a sensação de que a morte é injusta. Não devia ter acontecido. Pode instalar-se uma terrível sensação de solidão e ausência. A vida pode perder o seu sentido durante algum tempo, pode sentir-se muito deprimido e que é difícil para si simplesmente continuar, dia após dia e mesmo hora após hora. Os sentimentos de culpa, que são uma parte normal do sofrimento, são frequentemente exacerbados. O sofrimento pode causar sentimentos de ansiedade, depressão e fadiga. Por vezes, estes sentimentos agravam-se e prolongam-se. Se sentir estes sintomas num grau extremo, pode ter de falar com o seu médico de família.

"O sofrimento é uma resposta natural à perda..."

Quando um ente querido morre por suicídio, a resposta à dor pode ser mais complexa e ainda mais difícil de resolver. A morte é repentina e inesperada. Parece

ter sido evitável e podem surgir sentimentos muito intensos de ira e culpa. Dá a impressão de que alguém é culpado.

Pode sentir-se furioso com a pessoa que morreu – “porque me deixou ele ou ela?” Pode surgir uma sensação profunda de rejeição, em particular tratando-se de um cônjuge que faleceu desta forma. Os familiares sentem-se muitas vezes responsáveis pelas ações do falecido e acreditam que podiam ou deviam ter feito algo para evitar a morte. É importante agarrar-se à realidade de que a morte não foi culpa sua. Foi uma circunstância trágica que aconteceu. Ninguém pode assumir responsabilidade total pela vida de outra pessoa.

A ira pode ser canalizada para outros – “alguém devia ter percebido”. Outros viram a ira para eles próprios – “Eu devia ter percebido”, e assim começa um perigoso padrão de autculpabilização.

Porquê?

A pergunta “porquê” assume proporções enormes. Pode rever o que aconteceu uma e outra vez. Pode haver uma procura frenética por uma nota que forneça uma explicação, mas mesmo que seja encontrada uma, raramente responderá às suas perguntas. Irá dizer-lhe como a pessoa que faleceu se sentia num momento de angústia intensa, mas provavelmente não lhe dirá tudo. “Porquê eu? Porquê nós? O que fizemos nós para merecer isto?”



Pode experimentar sintomas, por exemplo ataques de pânico, pesadelos, perturbações do sono e "flashbacks", sobretudo se foi você a encontrar o corpo. É uma resposta muito natural pensar que se está a "enlouquecer".

Se for encontrada uma nota de suicídio, o médico legista requer que a polícia participe na investigação. Se a nota de suicídio for dirigida a um indivíduo específico, esse indivíduo pode recolher a nota no gabinete do médico legista quando a investigação estiver concluída. Isto tem de ser feito pessoalmente para garantir que não se extravie no correio.

A família

As relações familiares podem sofrer nesta altura. Os familiares, a sofrer de diferentes maneiras, podem ter dificuldade para se compreenderem ou comunicarem entre eles. Alguns parentes podem até não querer mencionar o nome da pessoa falecida. Podem desenvolver-se conflitos, causando mais desgosto e dor. Por vezes, a procura de alguém para culpar leva a que um determinado familiar se torne um bode expiatório, deixando essa pessoa particularmente isolada.

As crianças

As crianças da família podem ter dificuldades específicas. Muitas vezes, a família tenta proteger as crianças mantendo-as afastadas do funeral ou não lhes contando o que aconteceu. As crianças, contudo, conseguem observar a enorme angústia à sua volta e, normalmente, ouvem todos os detalhes dolorosos de outras fontes, por exemplo na escola. Pode ser útil discutir as suas preocupações com a escola ou outras



organizações onde as crianças estão envolvidas, como clubes juvenis, etc.

Elas podem sentir-se presas no silêncio, pois “não é suposto saberem”, e sentem que não têm permissão para falar sobre o que aconteceu, para partilhar os acontecimentos dolorosos e sofrer também. Os mexericos podem magoar as crianças se a verdade não lhes foi contada.



As crianças devem ser preparadas para o mundo exterior após uma morte traumática. A comunicação honesta e aberta, partilhada de formas afetuosas, ajuda na maioria dos casos. As crianças mais novas ficam frequentemente satisfeitas por saber que o seu familiar sofreu um acidente. Já as crianças mais velhas necessitarão de saber o que aconteceu e de lhes ser permitido falar sobre isso e fazer perguntas. O Serviço de Luto Infantil da Barnardo's pode prestar-lhe apoio neste sentido. A Barnardo's pode disponibilizar alguém para o ouvir e ajudar a identificar a melhor maneira de apoiar o seu filho. Ela pode fornecer informações claras adequadas à idade, tanto verbalmente como por escrito. A Barnardo's também dará a si e aos seus filhos a oportunidade de falarem com assistentes experientes. Estes assistentes são muito competentes a ouvir e apoiar crianças. Podem ser discutidas oportunidades relativamente ao trabalho individual para crianças e adolescentes a fim de analisar o impacto que um suicídio teve nelas e na sua vida. Será informado de forma periódica e adequada enquanto pai ou tutor. As famílias também podem,

se adequado, frequentar um grupo residencial para as pessoas de luto pelo suicídio.

O folheto da Barnardo's "Como ajudar crianças e adolescentes de luto pelo suicídio" ajudá-lo-á a explicar o suicídio aos seus filhos.

Isolamento

As famílias enlutadas pelo suicídio sentem-se muitas vezes isoladas socialmente. Os amigos e vizinhos, não sabendo o que dizer, podem afastar-se de si ou evitá-lo. Outros podem abordá-lo e perguntar como está, mas sente que eles não querem realmente saber. Pode sentir-se rodeado por famílias felizes que não querem ver a sua dor. Em resultado disso, pode sentir-se estigmatizado e isolado. Pode até sentir vergonha.

Pode não conhecer mais ninguém enlutado desta forma trágica. Isto pode tornar a sua viagem de dor particularmente solitária e difícil.

Outros estranhos podem fazer perguntas pessoais que são difíceis de responder – parece que apenas querem um pedaço da sua história. Uma simples afirmação como “Ele ou ela não foi capaz de continuar” pode bastar.

Na dor, uma pessoa deve ser capaz de expressar e ultrapassar os seus sentimentos. Há uma

necessidade de falar sobre o que aconteceu e acerca do sentido do acontecimento e perguntar “porquê”.

É importante que conte a sua história e continue a contá-la durante o tempo que for necessário para si. Este processo pode durar muito tempo, possivelmente anos.



Apoio

Para ultrapassar estes momentos difíceis, irá necessitar do apoio de outras pessoas.

Pode virar-se para a família, amigos, clero ou agentes funerários.

Uma vez que este luto é diferente de outros lutos, pode também ser necessário o apoio de conselheiros ou médicos. A oportunidade de conhecer outras pessoas de luto pelo mesmo motivo também pode ajudar. É importante compreender que uma reação extrema à dor é uma resposta muito natural a um acontecimento tão triste e trágico. Esta é uma altura para estar ciente da sua própria vulnerabilidade e cuidar de si. Acima de tudo, é importante lembrar-se de que a culpa não é sua. A culpa não é de ninguém. No verso deste folheto encontra uma lista de grupos de apoio e outros serviços de apoio.

Sugestões para os enlutados

“ Saiba que consegue sobreviver. Pode não pensar assim, mas consegue.”

“ Saiba que pode sentir-se esmagado pela intensidade dos seus sentimentos, mas todos os seus sentimentos são normais.”

“ Lute com o “porquê” de ter acontecido até já não necessitar de saber “porquê” ou até estar satisfeito com respostas parciais.”

“ Ira, culpa, confusão e esquecimento são respostas comuns. Não está maluco: está de luto.”

“ Tenha consciência de que pode sentir uma ira imprópria para com a pessoa, o mundo, Deus, você, é normal expressá-la. ”

“ Ter pensamentos suicidas é comum. Não significa que os vai concretizar. ”

“ Pode sentir-se culpado por aquilo que acha que fez ou não fez. A culpa pode transformar-se em mágoa através do perdão. ”

“ Viva um momento ou um dia de cada vez. ”

“ Encontre um bom ouvinte com quem partilhar. Chame alguém se precisar de falar. ”

“ Dê tempo a si próprio ”

“ Não tenha medo de chorar. As lágrimas curam. ”

“ Lembre-se que a escolha não foi sua. Ninguém é a única influência na vida de outra pessoa. ”

“ Conte com reveses. As emoções podem regressar como um tsunami, mas é possível que esteja apenas a sentir uma área de dor com a qual ainda não lidou. ”

“ Procure adiar decisões importantes. ”

“ Dê a si próprio permissão para obter ajuda profissional. ”

“ Tenha consciência da dor de familiares e amigos. ”

“ Seja paciente consigo próprio e com outros que pode não compreender.”

“ Defina os seus próprios limites e ”

“ Afaste-se de pessoas que querem dizer-lhe o que ou como sentir.”

“ Muitas pessoas acham que a sua própria fé espiritual pessoal pode ser uma grande fonte de força.”

“ É comum sentir reações físicas à sua dor, como dores de cabeça, perda de apetite, incapacidade para dormir.”

“ Perceba que a disponibilidade para rir com outros e consigo próprio ajuda a curar.”

“ Faça perguntas e ultrapasse qualquer ira, culpa ou outros sentimentos que possa ter até os conseguir deixar partir. Deixar partir não significa esquecer.”

“ Saiba que nunca voltará a ser o mesmo, mas pode sobreviver e até ir mais longe do que apenas sobreviver.”

“ Seja generoso e afável consigo próprio.”

Investigação de uma morte por suicídio

As agências oficiais intervêm sempre na investigação de todas as mortes súbitas, incluindo a morte por suicídio. Estas agências oficiais incluem a polícia, o médico legista e o patologista.

As pessoas de luto por vezes sentem que têm pouco controlo sobre os acontecimentos preliminares, mas é importante que tais mortes sejam investigadas imediatamente de forma minuciosa para facilitar a pronta libertação do corpo à família para enterro ou cremação.

Quando a pessoa é encontrada, a polícia preserva a cena até concluir a investigação preliminar e um médico confirmar o óbito. O médico é um clínico geral, um médico forense ou um médico do hospital.



Normalmente há uma ambulância a aguardar. O médico legista é informado e autoriza a transferência do corpo pela agência funerária da família para uma morgue de hospital a fim de ser identificado formalmente por um familiar ou amigo.

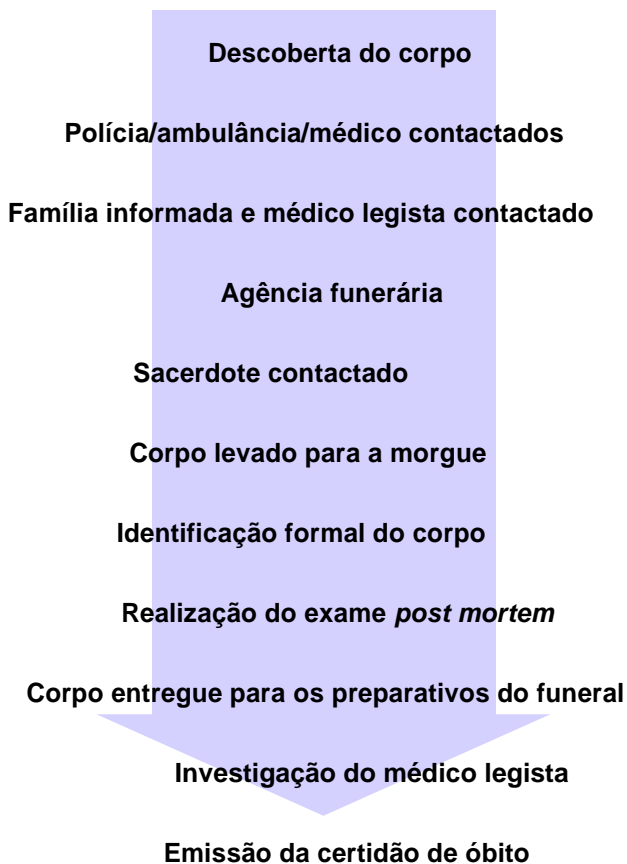
O médico legista é um advogado experiente responsável por uma comarca local. O médico legista dá instruções à polícia para realizar um exame *post mortem* da pessoa, o qual se trata de um exame externo e interno da pessoa falecida. Um médico com formação especial, denominado patologista, encarrega-se deste exame, que pode ter lugar numa morgue diferente com equipamento especial.

Um polícia acompanha o corpo da pessoa falecida sempre que necessário até ser entregue à família pelo médico legista. Este exame, conhecido como *post mortem* ou autópsia, é realizado geralmente no prazo de 24 horas após a pessoa ter sido encontrada, sendo entregue à família imediatamente depois disso. Se o patologista tiver recolhido órgãos para posterior análise, o funcionário de ligação do médico legista informa de antemão o representante da família. Os órgãos são devolvidos logo que possível ou tratados de acordo com as instruções da família.

A polícia documenta a sua investigação em nome do médico legista mediante a recolha de declarações de testemunhas, familiares, polícia, médicos e paramédicos, e pode fotografar a cena. A preparação dos relatórios *post mortem* e das provas da polícia demora vários meses a concluir, após o que o médico legista deve decidir o procedimento a tomar. A maioria dos casos de suicídio na Irlanda do Norte **não** resultam numa investigação judicial, que é um exame formal das circunstâncias de um óbito conduzida num tribunal público. Os enlutados podem querer contactar o médico legista envolvido, a fim de se inteirarem sobre a natureza e o âmbito da sua investigação. Se o médico legista concluir a investigação sem uma investigação judicial, emite um documento com o relato formal das conclusões da investigação para o Registo Civil local, que solicita então a um familiar para comparecer no Registo Civil a fim de registar o óbito e obter a certidão de óbito.

O médico legista emite uma certidão de óbito provisória para permitir a realização do funeral, a qual pode ser utilizada para pedidos de subsídios, créditos de seguros, etc. (é aceite pela maioria das organizações, mas não todas) até que o médico legista emita a certidão de óbito definitiva na conclusão das suas investigações.

Do início ao fim



Organizar os assuntos a tratar

A família alargada e os amigos devem ser informados. Se a pessoa que faleceu deixou um testamento, o executor testamentário ou o administrador dos bens tem de ser informado. Pode ter de contactar o advogado da pessoa que faleceu para saber de quem se trata. Se o executor testamentário/administrador não for informado nesta fase, podem surgir dificuldades mais tarde, por exemplo com os preparativos do funeral.

Normalmente, há várias questões financeiras que é necessário resolver quando uma pessoa falece. É conveniente tentar reunir o maior número possível de documentos relevantes. Estes incluem:



- Testamento
- Livros e extratos bancários e de créditos imobiliários
- Apólices de seguros
- Registos de pensões ou subsídios
- Detalhes de quaisquer contratos de crédito ou empréstimos em dívida
- Extratos de hipotecas
- Registos de arrendamentos
- Ações, títulos de poupança, prémios e obrigações
- Documentos fiscais

A propriedade e os pertences da pessoa que faleceu não podem ser entregues até haver uma autorização legal

para tal. Esta autorização legal é conhecida como homologação de testamento se houver um testamento, ou como cartas de administração se não houver. O advogado da pessoa que faleceu pode orientá-lo nestas matérias.

Ajuda com os custos de um funeral

Pode obter ajuda com os custos do funeral se efetuou as diligências para o funeral, é elegível para requerer a comparticipação e você ou o seu cônjuge vão usufruir de um dos seguintes subsídios ou direitos:

- Subsídio de rendimento
- Subsídio de desemprego (com base no rendimento)
- Subsídio de habitação
- Crédito fiscal para menores – atribuído a uma taxa superior ao elemento familiar
- Crédito fiscal para trabalhadores – quando o elemento de incapacidade, ou incapacidade grave, é incluído na atribuição, ou
- Crédito de pensão

e tem razões válidas para assumir responsabilidade pelo funeral.

Quem é elegível para requerer a comparticipação?

- O cônjuge da pessoa que faleceu à data do óbito (cônjuge significa a pessoa com quem está casado, ou a pessoa com quem vive como se estivesse casado, ou um parceiro registado)

- A pessoa que faleceu é uma criança e você é responsável por ela
- Você é um familiar próximo ou amigo da pessoa que faleceu e é razoável para si assumir a responsabilidade pelos custos do funeral, sendo que essa pessoa não tinha um cônjuge ou pai ou filho ou filha (para mais informações a este respeito, consulte o sítio Web da Segurança Social: www.dsdni.gov.uk).

Também pode obter ajuda com pagamentos se:

- Vai pagar um funeral que tem lugar no Reino Unido e a pessoa era residente originalmente no Reino Unido à data do óbito;
- Aceita a responsabilidade pelas despesas do funeral e a Agência de Segurança Social aceita que é razoável para si requerer o reembolso.



Se não vai receber um dos subsídios ou créditos à data de realização do funeral, mas apresentou o requerimento e tem direito a um deles, no prazo de três meses após o funeral pode ter direito ao pagamento do funeral. Deve apresentar um requerimento para o pagamento do funeral em simultâneo com o requerimento de subsídio ou de crédito fiscal.

Não deve aguardar até receber efetivamente o subsídio de crédito fiscal, pois o prazo de três meses para apresentar o requerimento para o pagamento do funeral pode expirar.

A Agência de Segurança Social tem de aceitar que é razoável para a pessoa enlutada ser responsável pelas despesas do funeral e que não existe outra pessoa de quem se possa esperar ser responsável.

A pessoa enlutada deve enviar um requerimento de pagamento do funeral mesmo que ainda não tenha uma fatura. Se adiar a apresentação do requerimento até receber a fatura, pode ultrapassar o prazo limite. O formulário do requerimento deve ser enviado sem a fatura, pois esta pode ser apresentada na Agência de Segurança Social quando a fatura for recebida.

Deve utilizar o formulário SF 200 (disponível no gabinete local da Segurança Social) ou enviar um requerimento inicial por carta com o formulário SF 200. A data do requerimento é a data em que o gabinete da Segurança Social recebeu a primeira carta, desde que o formulário seja devolvido no prazo de um mês a partir dessa data.

Tem de enviar igualmente a fatura original da agência funerária (não uma fotocópia) juntamente com o formulário do requerimento. Se a pessoa de luto não tem a fatura, deve enviar o formulário de requerimento e a fatura assim que a receber.

Os seguintes valores podem ser deduzidos pela Agência de Segurança Social ao pagamento do funeral:

Quaisquer ativos da pessoa que estejam disponíveis para a família antes de serem concedidas homologações de testamento ou cartas de administração. Uma vez concedidas estas,

a Agência de Segurança Social pode recuperar o pagamento do funeral a partir dos bens da pessoa. As despesas do funeral têm prioridade de requerimento sobre os bens. No entanto, os pertences pessoais deixados aos familiares e o valor de uma casa ocupada pelo cônjuge sobrevivente não contam como parte dos bens.

Note que pode ter direito a um pagamento por nojo adicional se o cônjuge ou parceiro registado falecido liquidou as contribuições para os seguros sociais e:

- Você não atinge a idade de atribuição da pensão do Estado (60 anos para as mulheres, 65 anos para os homens);
- ou
- O seu cônjuge ou parceiro registado falecido não tinha direito a uma pensão de reforma do Estado de categoria A à data da morte.

Outros benefícios que podem estar disponíveis

Subsídio de viuvez

Um homem ou uma mulher (que não atinge a idade de atribuição da pensão do Estado) pode obter o subsídio de viuvez se o respetivo cônjuge ou parceiro registado falecido reunia as condições de contribuição para os seguros sociais e:

- Ele ou ela tem um filho através do qual tem direito, ou pode ser tratado como tendo direito, ao abono de família; ou
- Quando uma viúva ou parceira registada sobrevivente está à espera de um filho:
 - do seu falecido marido
 - do seu falecido parceiro registado

O subsídio de viuvez pode ser pago independentemente do capital e de o requerente exercer ou não uma ocupação.

Subsídio de assistência por invalidez

O direito ao subsídio de assistência por invalidez pode estender-se até 8 semanas após a morte de uma pessoa deficiente que usufrua da prestação de cuidados, desde que sejam reunidas todas as outras condições.

Todas estas informações relativas a subsídios foram retiradas do sítio Web da Agência de Segurança Social, que está disponível em www.dsdni.gov.uk

Seguro de vida

A maioria das apólices de seguro de vida contêm uma isenção por suicídio de 2 anos. Se ocorrer o suicídio da pessoa segurada no prazo de 2 anos a partir da data de ativação da apólice, a companhia de seguros não pagará. Após o período de 2 anos, a companhia de seguros é obrigada a pagar como no caso de qualquer outra morte. Recomendamos, contudo, que contacte a sua companhia de seguros para mais esclarecimentos.

A partir de abril de 2001, o subsídio para viúvos foi substituído pelo pagamento por nojo, subsídio de viuvez, subsídio por nojo e prémio por nojo, que está incluído no subsídio de rendimento, subsídio de desemprego baseado no rendimento e subsídio de habitação.

É possível obter mais esclarecimentos e ajuda através da Agência de Segurança Social, da Administração Fiscal, do centro de aconselhamento independente local ou do Gabinete do Cidadão.

Lidar com um bem: obter a homologação do testamento

Tudo o que pertence a uma pessoa que faleceu é conhecido como os bens dessa pessoa.

Os bens da pessoa que faleceu são normalmente transmitidos aos familiares sobreviventes e amigos, quer de acordo com as instruções de um testamento, quer de acordo com as regras de sucessão legítima quando alguém morre sem deixar um testamento.

A autorização legal exigida para agir em nome de uma pessoa que faleceu é conhecida como carta sucessória.

Existem dois tipos de carta sucessória:

- Carta de homologação – Atribuída a uma pessoa nomeada num testamento como executor testamentária.
- Cartas de administração – São atribuídas na eventualidade de não haver um testamento, se o testamento não for válido, se não houver executores testamentários nomeados no testamento ou se os executores testamentários não puderem ou não quiserem agir. As cartas de administração devem, normalmente, ser requeridas pelo familiar mais próximo.

Nesta secção, a palavra "homologação" é utilizada para descrever ambos os tipos de carta sucessória.

Uma homologação de testamento é um documento do Tribunal Superior emitido pelo Registo de Homologação. Atesta que uma pessoa tem autorização legal para tratar dos bens e assuntos da pessoa que faleceu. É especialmente importante ao lidar com instituições que retêm dinheiro em nome da pessoa que faleceu. Quando em vigor, a homologação de testamento transfere todas as propriedades da pessoa que faleceu para o titular da homologação de testamento.

Organizações úteis

CRUSE

Apoio e aconselhamento no luto para todas as pessoas atravessam problemas com a morte de um ente querido devido a suicídio. Apoio de grupo, informações e literatura sobre luto e perda.

Linha direta Dia a Dia Tel: 0844 477 9400

Disponível de segunda a sexta-feira, das 09h30 às 17h00

E-mail: helpline@cruse.org.uk

Linha direta grátis Adolescente Tel: 0808 808 1677

E-mail: info@rd4u.org.uk

www.crusebereavementcare.org.uk

Newry Office Moy Office

9 Enterprise House Merrion House

Win Business Park 46 The Square

Canal Quay Moy BT71 7SG

Newry BT35 6PH Tel.: 028 8778 4004

Tel: 028 3025 2322

LIFELINE COUNSELLING

Seja qual for a sua idade ou local de residência na Irlanda do Norte, a Lifeline oferece ajuda imediata via telefone 24 horas por dia, 7 dias por semana, se você, ou alguém que conheça sentir angústia ou desespero. Todas as chamadas são atendidas por conselheiros qualificados, que estão disponíveis para ouvir, ajudar e apoiar as suas necessidades com confiança. Têm experiência a lidar com questões como suicídio, lesões autoinfligidas, abuso, trauma, depressão e ansiedade. Se adequado, pode ser-lhe sugerido um encontro para aconselhamento

presencial ou outras terapias na sua área local no prazo de 7 dias. A Lifeline também pode pô-lo em contacto com serviços de acompanhamento para garantir que recebe as melhores respostas possíveis para as suas necessidades

A Lifeline presta igualmente apoio e orientação a famílias e tutores, amigos interessados, profissionais, professores, animadores juvenis, clero e comunidades.

Contacte a linha direta da Lifeline [0808 808 8000](tel:08088088000)

www.lifelinehelpline.info

Para pessoas com dificuldade de audição Tel. com SMS [18001 0808 808 8000](tel:1800108088088000)

As chamadas são grátis a partir das redes fixa e móvel.

Samaritans

A Samaritans presta apoio emocional confidencial sem censura 24 horas por dia a pessoas que têm sentimentos de angústia e desespero, incluindo os que podem levar ao suicídio.

Craigavon – 162 Thomas St | Portadown | BT62 3BD

Tel: [028 3833 3555](tel:02838333555)

Newry – 19 St Coleman's Park | Newry

Tel: [028 3026 6366](tel:02830266366) Filial aberta das 09h30 às 21h00

Exceto à quarta-feira – 07h30-21h00

Pessoas com dificuldade de audição, surdas e perturbações da fala apenas Tel.: [0845 7909 192](tel:08457909192)

www.samaritans.org

Tel: [08457 90 90 90](tel:08457909090) E-mail: jo@samaritans.org

Childline

Pode falar com a Childline sobre tudo – nenhum problema é demasiado grande ou demasiado pequeno. Se se sente assustado ou descontrolado ou apenas quer falar com alguém, pode ligar para a Childline

Tel: 0800 1111

Barnardo's – Serviço de Luto Infantil

Serviços para ajudar crianças e adolescentes enlutados pelo suicídio.

Linha de aconselhamento 028 9066 8333

Nova Trauma Support

O projeto visa apoiar adolescentes e as suas famílias a vencer o medo nas suas experiências traumáticas, incluindo o luto.

Tel: 028 4062 5118

Centro de Trauma Familiar

Por vezes uma criança é a primeira pessoa a encontrar o corpo do seu familiar após um suicídio. Isto é muito traumático para uma criança, que pode sentir várias dificuldades após um tal acontecimento. Se os pais estão preocupados com o filho após o suicídio de um familiar ou amigo próximo, poderão achar útil discutir este assunto com um profissional de saúde mental

especializado no trabalho com crianças e adolescentes. O Centro de Trauma Familiar está disposto a discutir essas preocupações com os pais e irá organizar reuniões com eles e o filho ou adolescente sempre que for necessário.

Tel: 028 90 204700

Gabinete do Cidadão

Aconselhamento imparcial e confidencial grátis sobre assistência social, subsídios e dinheiros.

Gabinete de Armagh | 9 McCrums Court | Armagh | BT61 7RS

Tel: 028 3752 4041

Gabinete de Banbridge | 77 Bridge Street | Banbridge | BT32 3JL

Tel: 028 4062 2201

Comarca de Craigavon | Portadown Health Centre | Tavanagh

Avenue | Portadown | BT62 3BE

Tel: 028 3836 1181

Gabinete de Dungannon | 5-6 Feeney Lane | Dungannon | BT70 1TX Tel.: 028 8772 5299

Gabinete de Lurgan | The Town Hall | 6 Union Street | Lurgan |

BT66 8DY Tel.: 028 3836 1181

Aware Defeat Depression

Serviços, grupos de apoio e autoajuda para a depressão/ desordem bipolar.

Linha direta: 0845 120 2961
E-mail: help@aware-ni.org
Gabinete de Belfast | Philip House | 123-127 York Street |
Belfast Tel.: 028 9032 1734

Parenting NI

Os serviços oferecidos incluem apoio, orientação e aconselhamento para pais.

www.parentingni.org
Linha direta: 0808 801 0722
Gabinete de Belfast | Franklin House | 12 Brunswick Street
Belfast Tel.: 028 9023 8800

Compassionate Friends

Uma organização de beneficência de pais, irmãos e avós enlutados dedicada ao apoio e à prestação de cuidados a outros pais, irmãos e avós enlutados que sofreram a morte de uma ou mais crianças.

Linha direta: 0845 123 2304 E-mail: info@tcf.org.uk
www.tcf.org.uk

Relate

Os serviços incluem relacionamento para casais ou indivíduos e terapia psicosssexual.

Relate Teen – aconselhamento para adolescentes em questões de relacionamento.

Gabinete de Belfast | 3 Glengall Street | Belfast
Tel.: 028 9032 3454

Gabinete do Médico Legista

Os médicos legistas são funcionários judiciais independentes que estão disponíveis para lidar com questões relacionadas com mortes que possam

exigir uma investigação adicional a fim de estabelecer a causa da morte. O médico legista procura estabelecer a causa da morte e realiza todos os inquéritos necessários nesse sentido, por exemplo ordenando um exame *post mortem*, obtendo declarações de testemunhas e registos médicos ou realizando uma investigação judicial.

Mays Chambers | 72 May Street | Belfast | BT1 3JL

Tel: 028 9044 6800

coronersoffice@courtsni.gov.uk

www.coronersni.gov.uk

Grupos de Apoio da Área Sul para as Pessoas Enlutadas pelo Suicídio

Os grupos de apoio no luto oferecem apoio, informações e literatura sobre o luto e a perda a quem sofreu a perda de um ente querido devido a suicídio.

Niamh Louise Foundation

32 Coalisland Road | Killybrackey | Dungannon |
Co Tyrone

Tel: 028 8775 3327

E-mail: info@niamhlouisefoundation.com

O Grupo de Apoio De luto pelo suicídio reúne-se na 1.^a quinta-feira de cada mês às 19h00

Reuniões "Apareça" no Café da manhã todas as quartas-feiras

10h30-12h20

PIPS Newry and Mourne

30 Kilmorey Street | Newry

Tel: 028 3026 6195

E-mail: info@pipsnewryandmourne.org

O grupo de apoio De luto pelo suicídio reúne-se na última quarta-feira de cada mês às 20h00

Café da manhã todas as quartas-feiras 11h00-12h30

Centro Springwell

– Programa de Luto Infantil Arco-íris

55 Edward Street | Lurgan BT66 6DB

Para mais informações, contacte Tel.: 028 3834 7222

PIPS Upper Bann

Reuniões no Apartamento 17 | Mount Zion House |
Edward Street |

Lurgan BT66 6DB

Para mais informações, contacte 07901597608

As seguintes organizações podem prestar
mais informações e apoio:

Coordenador Protect Life

Equipa de Promoção do Bem-estar | St Luke's Hospital |
Armagh |

BT61 7NQ

Tel: 028 3741 2882

E-mail: nuala.quinn@southerntrust.hscni.net

Fundação Niamh Louise

32 Coalisland Road | Killybrackey | Dungannon |
Co Tyrone

Tel: 028 8775 3327

E-mail: info@niamhlouisefoundation.com

PIPS Newry and Mourne

30 Kilmorey Street | Newry

Tel: 028 3026 6195

E-mail: info@pipsnewryandmourne.org

REACT Ltd.

30A Ardery's Lane | Banbridge

Tel: 028 4062 8829

E-mail: counreact@aol.com

PIPS Upper Bann

Reuniões no Apartamento 17 | Mount Zion House |
Edward Street |

Lurgan BT66 6DB

Tel: 07595 221334

E-mail: pipsupperbann@hotmail.co.uk

Ação de Saúde Mental MensSana

13 Church Street | Portadown BT66 6DB

Tel: 028 3839 2314

E-mail: cloughran@amh.org

Leitura útil

Livros para adultos

A Grief Observed, Lewis, CS, Faber

Aftershock, David Cox e Candy Neely Arrington, B&H Publishing Group, ISBN N.º 0805426221

A Special Scar – the experience of people bereaved by suicide, A. Wertheimer, Routledge (1991)

A Voice For Those Bereaved By Suicide, Sarah McCarthy, Veritas (2001)

Bereaved by Suicide, Patrick Shannon (2000), Cruse Bereavement Care

Echoes of Suicide, Siobhan Foster Ryan & Luke Monaghan (eds), Veritas Publications (2001)

Grieving a Suicide, Albert Y Hsu, InterVarsity Press, ISBN N.º 0830823182

Healing Grief: A Guide To Loss & Recovery, Barbara Ward, Vermillion (1994)

Suicide & the Irish, Dr. M. Kelleher, Mercier Press (1998)

Why People Die By Suicide, Thomas Joiner (2007)

Livros para adolescentes

Healing your Grieving Heart: for Teens, Alan D. Wolfelt,
Companion Press (2001)

How to help children and young people bereaved by
suicide, Barnardo's Northern Ireland (2008)

Facing Grief: Bereavement & the Young Adult, Susan
Wallbank, Lutterworth Press (1996)

When Someone Dies: Help for Young People coping
with
Grief, Dwaine Steffes, Cruse Bereavement Care (1997)

Livros para crianças

A Child's Questions about Death, Available free from
Dignity, Tel. 0800 387717

Beyond The Rough Rock – Supporting A Child Who Has
Been Bereaved By Suicide, Winstons Wish Publications
www.winstonswish.org.uk

Caring for Bereaved Children, Mary Bending (1993),
Cruse Bereavement Care

How to help children and young people bereaved by
suicide, Barnardo's Northern Ireland (2008)

Livros para pessoas com dificuldades de aprendizagem

Am I allowed to cry? A study of bereavement amongst people who have learning disabilities, Maureen Oswin (1991)

When somebody dies, Sheila Hollins, Sandra Dowling & Noelle Blackman (2003)

When mum died, Shelia Hollins & Lester Sireling (2004)

When dad died, Shelia Hollins & Lester Sireling (2004)





