

**How to support someone
who is grieving**

Language: Portuguese

Cruse
Bereavement
Support

Como apoiar alguém que está de luto

Se um amigo ou familiar estiver de luto, pode ser difícil saber como o apoiar. É normal se sentir estranho ou preocupado com a possibilidade de piorar as coisas.

Não deixe que as suas preocupações e medos o impeçam de estar ao lado deles no momento em que precisam de si mais do que nunca. Existem algumas coisas simples que pode fazer para os ajudar e apoiar.

Ouçã

Uma das coisas mais úteis que pode fazer por alguém que está de luto é ouvir.

Pode ser uma conversa difícil de ser iniciada, mas é muito importante entrar em contacto com o seu amigo ou familiar e dizer que está a pensar neles.

Precisa de saber que não pode "reparar" a dor deles. Mas pode apoiá-los na dor. Dê-lhes espaço para falar sobre o que aconteceu. Também pode tentar partilhar memórias ou perguntar-lhes como a pessoa era quando estava viva.

Ofereça ajuda prática

A ajuda em coisas práticas pode ser muito útil quando se está de luto. Pessoas de luto costumam ter dificuldade em tomar decisões. Se disser "Se eu puder fazer alguma coisa, diga-me", eles precisam de ser capazes de entrar em contacto e pensar sobre o que lhe pedir. Isto pode ser insuportável. Em vez disso, tente fazer sugestões específicas.

Por exemplo:

"Que tal eu ir buscar as crianças à escola na quinta-feira?" muitas vezes é melhor do que...

"Avisar-me se quiser que eu tome conta das crianças um dia destes."

Descubra se precisam de mais apoio

Se a pessoa que faleceu ajudou ou cuidou do seu amigo ou familiar, agora ele pode precisar de ajuda extra em casa. Pode ser útil pesquisar que apoio está disponível e deixar informações com eles. Não os pressione, pois podem existir momentos em que eles se sintam sobrecarregados com tudo o que precisa de ser feito e precisem levar as coisas devagar.

Considere a situação individual deles

O luto é universal, mas culturas diferentes têm tradições e nuances diferentes, então tente descobrir o que o seu amigo ou familiar precisa. Pode haver coisas importantes para eles que não tenha pensado ou não consideraria uma prioridade para si. Tenha paciência com eles e tente descobrir de que precisam.

Considere coisas que podem afetar as suas experiências, tais como saúde, deficiência, género e sexualidade. Se eles tivessem um relacionamento difícil com a pessoa que faleceu, tal poderia tornar os seus sentimentos mais confusos e difíceis de lidar

Entenda que a dor nunca vai embora

Não espere que a pessoa supere a morte de alguém próximo - com o tempo, a dor torna-se menos opressora, mas ainda existirão momentos difíceis anos ou décadas depois. Amigos e familiares realmente valiosos sabem que estão nessa viagem durante muito tempo.

Lembrar datas importantes

Datas importantes, aniversários, festividades e dias especiais podem ser particularmente dolorosos para muitas pessoas. Lembrar e oferecer apoio nesses momentos pode ser muito reconfortante.

Prepare-se para estar errado

Por mais que tente ser um bom amigo, às vezes pode dizer a coisa 'errada' ou chatear alguém. Muitas vezes provavelmente não disse nada de errado, mas simplesmente não era o que eles queriam ouvir. Tente manter a mente aberta, mas lembre-se também de que pode ser a tristeza deles que os perturba, e não você.

Compreenda as suas necessidades

As necessidades de alguém de luto mudarão de dia para dia, e nem sempre é possível acertar. Pessoas de luto também podem ser menos capazes de controlar a sua irritação e temperamento quando algo não está correto.

Se for muito próximo, poderá descobrir que é uma pessoa segura com quem eles podem ficar zangados. Isso pode ser difícil de lidar e precisa de ser tratado com sensibilidade. Por vezes, eles podem querer apenas ficar sozinhos durante algum tempo. É importante respeitar a necessidade de espaço, mas continue a verificar caso as necessidades mudem.

Sugira serviços úteis

Não existe um cronograma definido ou estágios definidos para o luto. Mas se depois de alguns meses alguém continua incapaz de lidar com a vida quotidiana ou encontrar qualquer prazer nas coisas de que antes gostava, pode precisar de ajuda extra. Incentive-os a ligar para a Linha de Apoio da Cruse (ver abaixo).

É comum as pessoas sentirem que não querem continuar a viver depois de alguém muito precioso para elas ter falecido. As evidências mostram que perguntar a alguém sobre sentimentos suicidas provavelmente irá protegê-lo. Diga-lhes para entrarem em contacto com o médico de família se estiver preocupado.

Cuide de si

Pode ser muito emocionante apoiar alguém num momento tão difícil. Lembre-se de que pode ajudar muito se se mantiver forte.

Contactar a Linha de Apoio da Crusa

Se precisar de mais ajuda e não falar inglês, podemos providenciar apoio na nossa linha de assistência através de um serviço denominado LanguageLine.

Como funciona

1. Ligue para o 0808 808 1677.
2. Irá ouvir uma mensagem gravada em inglês. Por favor aguarde para falar com alguém. O nosso serviço tem muita procura. Se ninguém o atender, poderá ter de tentar novamente num horário menos concorrido.
3. Quando um voluntário da linha de ajuda responder, diga claramente o nome do idioma que fala em inglês.

cruse.org.uk

Linha de ajuda: 0808 808 1677

Instituição de caridade registada n.º 208078

4. O voluntário irá então ligar para o nosso serviço de tradução - vai ouvi-lo a falar com outra pessoa para preparar a chamada. Por favor, aguarde em linha. Isso pode demorar alguns minutos.
5. Um intérprete entrará na chamada e traduzirá entre o seu idioma e o inglês para si e para o voluntário da linha de ajuda.
6. Como esta é uma conversa a três, levará um pouco mais de tempo do que uma chamada da linha de ajuda normal, portanto, seja paciente.

O nosso horário de atendimento é:

- Segunda-feira: 9:30-17:00
- Terça-feira: 9:30-20:00
- Quarta-feira: 9:30-20:00
- Quinta-feira: 9:30-20:00
- Sexta-feira: 9:30-17:00
- Sábado e Domingo: 10:00 - 14:00

English Version

How to support someone who is grieving

If your friend or relative is grieving, it can be difficult to know how to support them. It's normal to feel awkward, or worried that you will make things worse.

Don't let your worries and fears stop you from being there for them at a time when they need you more than ever. There are some simple things you can do to help and support them.

Listen

One of the most helpful things you can do for someone who is bereaved is to listen.

It can be a difficult conversation to start, but it is really important to get in touch with your friend or relative and let them know you are thinking about them.

You need to know that you can't 'fix' their grief. But you can support them through it. Give them a space to go over what's happened. You can also try sharing memories or asking them what the person was like when they were alive.

Offer practical help

Help with practical things can be really helpful when you are grieving. Grieving people often find it difficult to make decisions. If you say "Let me know if I can do anything" they need to

cruse.org.uk

Linha de ajuda: 0808 808 1677

Instituição de caridade registada n.º 208078

be able to reach out and think about what to ask you for. This can be overwhelming. Instead try to make specific suggestions.

For example:

“How about I pick up the children from school on Thursday?” is often better than...

“Let me know if you’d like me to look after the children sometime.”

Find out if they need more support

If the person who died provided help or care for your friend or relative, they may now require extra help in the house. It might help to look up what support is available and leave information with them. Don’t pressure them as there may be times when they feel overwhelmed with all that needs doing, and need to take things slowly.

Consider their individual situation

Grief is universal, but different cultures have different traditions and nuances, so try to find out what your friend or family member needs. There may be things important to them which you haven’t thought of or wouldn’t feel are a top priority yourself. Bear with them and try to find out what they need.

Consider things that might affect their experiences such as health, disability, gender and sexuality. If they had a difficult relationship with the person who has died this could make their feelings more confusing and difficult to deal with

Understand that grief doesn’t ever go away

Don’t expect the person to ever to get over the death of someone close – in time the pain becomes less overwhelming but there are still going to be times which are difficult years or decades later. Really valuable friends and relatives know that they are in it for the long haul.

Remember important dates

Anniversaries, birthdays, holidays and special days can be particularly painful for many people. Remembering and offering support at these times can be very comforting.

Be prepared to be in the wrong

However hard you try to be a good friend, there are times when you might say the ‘wrong’ thing, or upset someone. Many times you probably didn’t say anything wrong, but it was

cruse.org.uk

Linha de ajuda: 0808 808 1677

Instituição de caridade registada n.º 208078

just not what they wanted to hear. Try to keep an open mind but also remember it might be their grief that upsets them, and not you.

Be understanding of their needs

The needs of someone grieving will change from day to day, and it's just not possible to always get it right. Bereaved people may also be less able to control their irritation and temper when something does go wrong.

If you are very close you may find you are a safe person for them to be angry with. This can be difficult to cope with and needs to be handled sensitively. Sometimes they might just want to be left alone for a while. It's important to respect their need for space, but do continue to check in in case their needs change.

Suggest useful services

There is no set timeline or set stages for grief. But if after some months someone remains unable to cope with everyday life, or find any pleasure in things they might have once enjoyed, they may need extra help. Encourage them to call the Cruse Helpline (see below).

It is common for people to feel that they don't want to go on living after someone very precious to them dies. Evidence shows that asking someone about suicidal feelings is likely to protect them. Tell them to contact their GP if you are worried.

Look after yourself

It can be very emotional to support someone at such a difficult time. Remember that you can help most if you keep yourself strong.

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.

3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm