

**When a partner, husband
or wife dies**

Language: Portuguese

Cruse
Bereavement
Support

Quando um companheiro ou cônjuge morre

Perder o seu cônjuge ou companheiro(a) é uma das experiências mais intensas na sua vida. Qualquer que seja a forma como descreveria a sua relação, esta é uma perda enorme. O mundo como o conhecia mudou e pode ser incrivelmente doloroso.

Diferentes sentimentos após a morte de um companheiro

Solidão

Se viveu com o seu companheiro, o facto de ele já não estar consigo é impossível de esquecer, e perder essa companhia é muito difícil. Agora há um espaço vazio à mesa. Se partilhou uma cama, até mesmo tentar dormir é uma lembrança da sua perda.

Perda de intimidade

Muitas pessoas acham difícil suportar a perda de um relacionamento físico ou sexual. É compreensível perder a intimidade e a proximidade do seu companheiro. Falar sobre isso pode parecer particularmente difícil ou impróprio, mas pode ajudar fazê-lo com alguém em quem confia ou conosco.

Sentir a presença de alguém

É possível sentir que a pessoa que morreu está realmente consigo. Pode cheirar, ouvir ou até mesmo ver o seu companheiro após a morte. Para algumas pessoas, tal pode ser muito reconfortante e, para outras, perturbador. Geralmente, torna-se menos comum e cessa com o tempo.

Efeitos físicos

O luto não afeta apenas as nossas emoções, mas também afeta a nossa saúde. É comum sofrer de dores de cabeça, alterações de peso, distúrbios do sono ou fadiga. A resistência às doenças pode diminuir e pode ter maior probabilidade de contrair doenças leves. Se os sintomas persistirem ou se estiver a lutar para lidar com a situação, procure a ajuda do seu médico.

Outras mudanças e perdas

A perda do seu companheiro pode trazer uma série de outras mudanças e perdas. Enfrenta uma mudança de identidade de um casal para uma pessoa solteira. Pode sentir dor pela perda de sonhos futuros e de como imaginou o que seria a sua vida no futuro. Pode enfrentar dificuldades financeiras se tiver perdido um segundo rendimento ou o rendimento principal e pode ter aumentado a responsabilidade familiar e doméstica. Tal pode afetar a sua saúde. Resolver esses problemas pode levar muito tempo e energia.

Quando um ex-companheiro morre

A morte de um ex-companheiro ou cônjuge é uma experiência única e muitas vezes confusa. Pode sentir choque, tristeza, confusão ou absolutamente nada. É importante permitir espaço para os seus sentimentos, não importa quais sejam.

Se teve um relacionamento difícil com o seu ex-companheiro após a separação, pode sentir saudade ou arrependimento. Talvez ainda tenha sentimentos pela pessoa, mas ela está num novo relacionamento, ou talvez tenha sentido que ainda havia muito que gostaria de dizer à pessoa.

Quando alguém morre, o apoio geralmente centra-se no companheiro atual ou nos filhos da pessoa que faleceu. Os ex-companheiros podem ser deixados de fora do processo de luto, mesmo que tenham estado com a pessoa durante muito tempo.

Novos relacionamentos

Com o tempo, pode sentir-se pressionado para encontrar um novo relacionamento. Essa pressão pode vir de nós mesmos ou das pessoas à nossa volta. No geral, as outras pessoas têm boas intenções, mas a decisão em última instância precisa de ser sua e deve fazer o que parece certo para si naquele momento.

Depois de o tempo passar, pode estar pronto para ter alguém novo na sua vida. Outros não se sentem preparados durante muitos anos, ou nunca. É importante tomar a decisão certa para si. Se tem filhos, também vai querer pesar o que isso significa para eles. O que significaria apresentar alguém novo nas suas vidas?

O que pode ajudar

Lembre-se dos seu companheiro

Mesmo que alguém próximo morra, a memória da pessoa não morre. O seu relacionamento continua, mesmo que a pessoa já não esteja viva. Pode ajudar pensar em formas de manter o seu companheiro como parte da sua vida. Tal pode significar organizar um evento especial em sua homenagem ou criar um pequeno memorial para eles em casa.

Obtenha apoio com as crianças

Se tem filhos pequenos ou adolescentes em casa, pode ler sobre como eles podem reagir e como os ajudar no nosso folheto informativo sobre crianças e luto.

Aniversários e lembranças

Aniversários, festividades, datas e dias especiais podem ser muito difíceis depois de um companheiro ter falecido. Pode ajudar pensar com antecedência sobre como vai gerir isso.

Cuidar de si

É importante prestar atenção à sua própria saúde e bem-estar. Pode ser difícil, mas tente manter a rotina de comer, dormir e fazer alguns exercícios.

Assuntos práticos e financeiros

Se estiver com dificuldades financeiras, certifique-se de receber todos os benefícios que pode reivindicar. O Citizen's Advice ou outras organizações comunitárias também podem oferecer aconselhamento.

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.
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

cruse.org.uk

Linha de ajuda: 0808 808 1677

Instituição de caridade registada n.º 208078

- Sexta-feira: 9:30-17:00
- Sábado e Domingo: 10:00 - 14:00

English version

When a partner, husband or wife dies

Losing your husband, wife or partner is one of the most intense and emotional experiences in life. Whatever way you would describe your relationship, it's a huge loss in your life. Your world as you knew it has changed, and it can be incredibly painful.

Different feelings after a partner dies

Loneliness

If you lived with your partner the fact that they are not with you is impossible to forget, and losing that companionship is very hard. There's now an empty space at the table. If you shared a bed, even trying to sleep is a reminder of what you have lost.

Loss of intimacy

Many people find the loss of a physical or sexual relationship hard to bear. It's understandable to miss the intimacy and closeness of your partner. Talking about this may feel particularly difficult or inappropriate but it can help to do so with someone you trust, or with us.

Feeling someone's presence

It's possible to feel like the person who has died is actually with you. You might smell or hear or even see your partner following their death. For some people this can be very reassuring, and for others disturbing. It usually becomes less common and stops over time.

Physical effects

Grief doesn't just affect our emotions but also affects our health. It's common to suffer headaches, weight changes, sleep disturbance or fatigue. Resistance to illness may be lowered and you might find yourself more likely to catch minor illnesses. If symptoms persist or you are struggling to cope seek help from your GP.

Other changes and losses

The loss of your partner can bring a number of other changes and losses. You face a change of identity from one of a couple to a single person. You may feel pain at the loss of future dreams and how you pictured your life to be in the future. You may face financial difficulties if you have lost a second or primary income and you may have increased family and

household responsibility. It may affect your health. Sorting out these issues can take a lot of time and energy.

When an ex-partner dies

The death of an ex-partner or spouse is a unique and often confusing experience. You may feel shocked, sad, confused or nothing at all. It's important to allow space for your feelings no matter what they are.

If you had a difficult relationship with your ex-partner after your separation you may feel a sense of longing or regret. Maybe you still had feelings for the person but they are in a new relationship, or maybe you felt there was a lot left you would have liked to say to them.

When someone dies, support is often focused on the current partner or children of the person who died. Ex-partners can be left out of the grieving process, even if they were with the person for a long time.

New relationships

In time you might feel pressure to find a new relationship. This pressure may come from ourselves or those around us. Usually other people mean well, but the decision ultimately needs to rest with you, and what feels right for you at that time.

After time has passed you might be ready to introduce someone new into your life. Others do not feel ready for many years, or never. It's important to make the decision that's right for you. If you have children you will also want to weigh up what it means for them. What would it mean to introduce someone new into their lives?

What can help

Remember your partner

Even if someone close dies, the memory of them does not die. Your relationship continues even if they're no longer alive. It can help to think of ways you can keep your partner as part of your life. This might mean organising a special event in their honour or creating a small memorial for them in the home.

Get support with children

If you have young children or teenagers at home you can read about how they may react and how to help them in our factsheet about children and grief.

Anniversaries and reminders

Birthdays, holidays, anniversaries and special days can be very difficult after a partner dies. It can help to think in advance about how you are going to manage.

Looking after yourself

It's important to pay attention to your own health and wellbeing. It can be difficult, but try to keep to a routine of eating, sleeping and getting a little bit of exercise.

Practical and financial matters

If you are struggling financially make sure you are receiving all the benefits you can claim. Citizen's Advice or other community organisations may also be able to offer advice.

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