

Loss of a parent

Language: Portuguese



Quando um dos pais morre

Embora a maioria de nós espere que os nossos pais morram antes de nós, muitos adultos ficam surpresos com a complexidade e a profundidade do nosso luto quando o nosso pai ou a nossa mãe morre. Pode ser muito doloroso quando um dos seus pais morre depois de uma vida longa e feliz. Se morreram inesperadamente ou enquanto jovens, pode ser muito difícil lidar com isso.

O que pode sentir após perder um dos pais

Uma série de sentimentos é normal quando um dos seus pais morre.

Pode sentir-se muito diferente de um momento para o outro, e os sentimentos muitas vezes podem ser contraditórios. Para além do choque, tristeza ou entorpecimento, pode sentir arrependimento, culpa ou revolta.

Sentir-se perdido

Pode sentir-se perdido após a morte da sua mãe ou do seu pai. Pode até se sentir como uma criança novamente, mesmo se for um adulto com a sua própria vida e responsabilidades.

Perda do amor incondicional

Perder um dos pais pode significar perder alguém que pensava que você era a pessoa mais especial e que o amava incondicionalmente.

Arrependimento

Se teve um relacionamento difícil ou distante, pode se arrepender do que não teve. Pode se sentir muito triste por um relacionamento que agora não é possível recuperar.

Medo

A morte de um dos pais pode fazer com que a sua própria morte pareça mais próxima e isso pode ser assustador. Por vezes, as pessoas temem que a forma como os seus pais morreram seja a forma como eles próprios morrerão.

Identidade que se altera

O equilíbrio das gerações muda quando um dos pais morre. Antes, ainda era filho de alguém. Agora é a geração mais velha e isso pode ser um choque.

Perda de ligação ao passado

Perder um dos pais, ou ambos, significa que perdeu a conexão com a sua própria infância. Os pais podem falar connosco sobre os nossos primeiros anos e partilhar memórias de uma forma que mais ninguém pode.

Alívio

Se tem cuidado de um dos seus pais que sofre de uma doença que mudou a sua vida, pode sentir algum alívio depois da pessoa morrer. Isso é muito normal. Tente não se sentir culpado sobre como se está a sentir. É difícil ver um dos pais a sofrer e não há problema em querer que a dor acabe.

Efeitos noutros relacionamentos***Tensão***

Uma morte na família pode unir as pessoas, mas também pode criar tensão. Pode despertar velhas discussões e rivalidades entre irmãos e irmãs. Algumas famílias são capazes de dar apoio uns aos outros, mas também pode haver membros individuais que não querem (ou não podem) partilhar os seus sentimentos e preferem ser deixados em paz.

Alteração na dinâmica

Se um dos pais morreu, o seu relacionamento com um dos pais ou padrasto/madrasta que ainda está vivo pode mudar. Pode ter sempre pensado nos seus pais juntos, como uma parceria, e agora está a começar a conhecer o outro progenitor como uma pessoa separada. Se os seus pais estavam separados, ainda pode achar que sente de forma diferente relativamente a um progenitor que ainda está vivo. Com o passar do tempo, pode ter que lidar com um progenitor a iniciar um novo relacionamento.

Alteração nos deveres de cuidados

A forma como se vê ou a maneira como os outros o veem pode mudar. Pode ter cuidado de um dos seus pais doente durante algum tempo ou ter tido contacto regular, e esse papel agora desapareceu. Isso pode ser um alívio e também uma perda. Isso pode levar a uma sensação de isolamento.

Quando um padrasto/madrasta morre

Assim como os sentimentos usuais que acompanham a perda de um dos pais, a morte de um padrasto/uma madrasta pode vir com uma série de emoções diferentes específicas do relacionamento que teve com eles.

As experiências comuns após a perda de um padrasto/uma madrasta incluem:

Culpa - Se teve um relacionamento difícil com o seu padrasto/a sua madrasta, pode sentir um desejo ou arrependimento por uma conexão que nunca existiu.

Exclusão - quando alguém morre, o apoio da comunidade geralmente centra-se no companheiro ou nos filhos biológicos da pessoa que morreu. Os enteados podem, portanto, sentir-se excluídos do processo de luto.

Preocupações com os laços familiares - a perda de um padrasto/uma madrasta pode prejudicar o relacionamento com os meio-irmãos e outros membros da família. Pode estar preocupado em perder os relacionamentos que construiu com os meio-irmãos e outros parentes.

Como ter apoio após a morte de um dos pais

Fale com alguém

Falar sobre os seus sentimentos ajuda muito. Tente falar sobre os seus pais com pessoas que os conheceram. Ou entre em contacto com a nossa linha de ajuda (ver abaixo).

Encontre formas de os lembrar.

Pode ajudar pensar em formas de se lembrar dos seus pais e mantê-los como parte da sua vida. Tal pode significar criar uma caixa de recordações, um álbum especial de fotos ou organizar um momento para a família e para os amigos se reunirem e recordarem.

Planeie com antecedência nos aniversários

Aniversários, datas comemorativas, feriados e dias especiais podem ser difíceis depois de um dos pais ter falecido. Pode ajudar pensar com antecedência sobre como vai gerir isso.

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

English version

When a parent dies

Although most of us expect our parents to die before us, many adults are surprised by the complexity and depth of our grief when our mother or father dies. It can be very painful when your parent dies after a long and happy life. If they died unexpectedly or while younger this can be very difficult to cope with.

What you might feel after losing a parent

A range of feelings is normal when your parent dies.

You may feel very differently from one moment to the next, and the feelings can often contradict each other. As well as shock, grief or numbness, you might feel regret, guilt or anger.

Feeling lost

You can feel lost after the death of a mother or father. You may even find yourself feeling like a child again, even if you're an adult with your own life and responsibilities.

Loss of unconditional love

Losing a parent may mean losing someone who thought you were the most special, and who loved you unconditionally.

Regret

If you had a difficult or estranged relationship, you might regret what you didn't have. You may feel very sad for a relationship it's not now possible to heal.

Fear

The death of a parent can make your own death seem closer and this can feel frightening. Sometimes people fear that the way their parent died may be the way they themselves will die.

Changing identity

The balance of generations changes when a parent dies. Before, you were still someone's child. Now you are the older generation and that can be a shock.

Loss of connection to the past

Losing a parent, or both parents, means you've lost a connection to your own childhood. Parents can talk to us about our own early years, and share memories in a way no-one else can.

Relief

If you've been looking after a parent who was suffering from a life-changing illness, you might feel some relief after they die. This is very normal. Try not feel guilty about how you're feeling. It's difficult to watch your parent suffer and it's OK to want their pain to end.

Effect on other relationships***Tension***

A death in the family can bring people together, but it can also create tension. It can wake up old arguments and rivalries between brothers and sisters. Some families are able to support one another, but there may also be individual members who don't want to (or can't) share their feelings, and prefer to be left alone.

Change in dynamic

If one parent has died, your relationship with a parent or step-parent who is still alive may change. You may have always thought of your parents together, as a partnership, and now find yourself getting to know the remaining parent as a separate person. If your parents were separated you may still find you feel differently to a parent who is still alive. As time goes on, you may have to cope with a parent starting a new relationship.

Change in care duties

The way you see yourself or the way others see you may change. You may have looked after an ill parent for some time or had regular contact, and this role has now disappeared. This can come as a release and also a loss. It can lead to a sense of isolation.

When a step-parent dies

As well as the usual feelings that come with losing a parent, the death of a step-parent may come with a number of different emotions specific to the relationship you had with them.

Common experiences after the loss of a step-parent include:

Guilt - If you had a difficult relationship with your step-parent you may feel a sense of longing or regret for a connection that never was.

Exclusion - when someone dies, community support is often focused on the partner or biological children of the person who died. Step-children may therefore feel left out of the grieving process.

Worries about family ties - the loss of a step-parent may put a strain on relationships with step-siblings and other family members. You may be concerned about losing the relationships you've built with step-siblings and other extended family members.

How to support yourself after the death of a parent

Talk to someone

Talking about your feelings really helps. Try talking about your parent with people that knew them. Or contact our helpline (see below).

Find ways to remember them

It can help to think of ways you can remember your parent, and keep them as part of your life. This might mean creating a memory box, a special album of pictures, or organising a time for family and friends to come together and remember.

Plan ahead on anniversaries

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

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