

Physical effects of grief

Language: Portuguese

Cruse
Bereavement
Support

Efeitos físicos do luto

O luto afeta o corpo de maneiras que não estava à espera. Essas mudanças podem ser preocupantes ou mesmo assustadoras.

Apetite e digestão

Pode não sentir vontade de comer nos primeiros dias após a morte de alguém. Pode parecer difícil engolir e a comida pode ter um gosto estranho. Ou pode descobrir que está a comer muito mais do que o normal, ou apenas a comer alimentos que considera reconfortantes. Problemas digestivos também são comuns.

Isso é muito normal. Tente não ser muito duro consigo mesmo se a sua dieta estiver diferente agora. E tente não entrar em pânico se notar essas mudanças.

O que é que ajuda?

Tente encontrar o que funciona para si. Se não sentir vontade de comer, tente ingerir porções pequenas e administráveis. Se não quiser cozinhar, experimente uma refeição pronta ou algo que precise de pouca preparação. Não se martirize. Está tudo bem se não comer como faria normalmente, mas lentamente voltar à rotina de comer nos mesmos horários pode ajudar.

Se ainda estiver preocupado após várias semanas, fale com o seu médico.

Dormir

É normal ter problemas em adormecer depois de alguém falecer. Pode ter medo de dormir por causa de pesadelos. Ou pode achar difícil dormir porque a sua mente está acelerada. Por vezes, pode sonhar que a pessoa que faleceu ainda está viva e achar que acordar é muito doloroso.

O que é que ajuda?

- Tente voltar lentamente à rotina noturna.

- Coisas como tomar banho antes de dormir são boas formas de ajudar a relaxar à noite.
- Os exercícios também podem ser muito úteis para cansar o corpo.
- Caminhar e praticar ioga são formas suaves de se movimentar, se não se sentir à vontade para fazer exercícios vigorosos.
- Tente não ir para a cama até se sentir realmente pronto para dormir.
- Tente ouvir música relaxante ou podcasts para dormir.

Ansiedade

O luto pode deixá-lo muito ansioso. Por vezes, tal pode resultar em falta de ar, palpitações cardíacas ou até mesmo um ataque de pânico. Isso pode ser muito assustador. Se começar a tê-los com regularidade, é uma boa ideia entrar em contacto com o seu médico.

O que é que ajuda?

- O exercício é uma forma útil para o seu corpo reduzir a tensão e usar a adrenalina que está a produzir e que o está a deixá-lo ansioso. Mas não tente começar uma aula de ginástica radical quando uma caminhada suave é tudo o que consegue fazer.
- Exercícios de respiração e meditação podem ser muito úteis.
- Dieta - algumas pessoas acham que determinados alimentos e bebidas, tal como o café, podem piorar a situação, e outras acham que ajuda. Escrever um diário de alimentos pode ajudar a descobrir o que o está a afetar.
- Falar com alguém sobre o que o está a deixar ansioso também pode ajudar muito. Diga aos seus amigos, familiares e colegas o que está a acontecer para que saibam como o apoiar. Ou entre em contacto com uma organização de apoio como a Cruse.

Dor física e outras doenças

É comum sentir dor física e ter pequenas doenças depois de alguém falecer. O luto pode afetar todo o seu corpo. Pode tornar mais difícil para o seu corpo combater infeções secundárias.

O que é que ajuda?

Normalmente, as sensações de dor física diminuirão com o tempo. Mas tente descansar o máximo possível e ouça o que seu corpo precisa.

Fale com o seu médico se não se sentir bem ou se ainda estiver doente ou com dor após várias semanas.

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

Physical effects of grief

Grief affects the body in ways you might not expect. These changes can be worrying or even frightening.

Appetite and digestion

You may not feel like eating in the early days after someone dies. It may feel difficult to swallow and food can taste strange. Or you might find you're eating a lot more than usual, or only eating foods that you find comforting. Digestive upsets are also common.

This is very normal. Try not to be too hard on yourself if your diet looks different right now. And try not to panic if you notice these changes.

What helps?

Try to find what works for you. If you don't feel like eating, try serving yourself small, manageable portions. If you don't feel like cooking, try a ready-meal or something that takes little preparation. Go easy on yourself. It's okay if you're not eating as you normally would, but slowly getting back to a routine of eating at the same times can help.

If you're still worried after several weeks, speak to your GP.

Sleep

It's normal to have trouble sleeping after someone dies. You might be frightened to go to sleep because of bad dreams or nightmares. Or you might find it difficult to get to sleep because your mind is racing. Sometimes, you may dream that the person who died is still alive and find waking up to be very painful.

What helps?

- Try to slowly get back into a night-time routine.
- Things like taking a bath or showering before bed are good ways to help you relax into the evening.
- Exercise can also be really helpful to tire your body out.
- Walking and yoga are gentle ways to get moving if you don't feel up for energetic exercise.
- Try not getting into bed until you feel really ready to sleep.
- Try listening to relaxing music or sleep podcasts.

Anxiety

Grief can make you feel very anxious. Sometimes this can result in feeling breathless, having heart palpitations or even a panic attack. This can be very scary. If you start to have these regularly, it's a good idea to contact your doctor.

What helps?

- Exercise is a useful way for your body to reduce tension, and use up the adrenalin that it's producing that's making you feel anxious. But don't try and start an extreme new gym class when a gentle walk is all you can manage.

- Breathing exercises and meditation can be very helpful.
- Diet – some people find certain foods and drinks like coffee can make it worse, and some find it helps. Keeping a food diary could help work out what is affecting you.
- Talking to someone about what's making you anxious can also really help. Tell your friends, family and colleagues what's going on so they know how to support you. Or contact a support organisation such as Cruse.

Physical pain and other illness

It's common to feel physical pain, and have minor illnesses after someone dies. Grief can affect your whole body. It can make it harder for your body to fight off minor infections.

What helps?

Normally, feelings of physical pain will ease with time. But try to get as much rest as possible and listen to what your body needs.

Speak with your GP if you feel very unwell, or find you're still ill or in pain after several weeks.

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