

Ways of coping with grief

Language: Portuguese

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## Formas de lidar com o sofrimento

O sofrimento pode ser insuportável. Afeta todas as partes da nossa vida e às vezes pode parecer que as coisas nunca vão melhorar. Com o tempo, a maioria das pessoas diz-nos que o luto, embora ainda seja doloroso, torna-se mais fácil de lidar. São capazes de continuar com a vida e até mesmo desfrutar das coisas, enquanto ainda se lembram da pessoa que perderam.

Existem algumas coisas que podem ajudar. Nem tudo ajuda todos e talvez precise de passar algum tempo a experimentar coisas diferentes antes de saber o que funciona para si.

### Fale com alguém

Falar sobre os seus sentimentos ajuda muito.

- Amigos e família são um bom lugar para começar. Pode ser difícil, mas escolha alguém em quem confia e pergunte se pode falar sobre a forma como se está a sentir. Também pode partilhar memórias da pessoa que faleceu.
- Pode falar com o seu médico de família, organizações comunitárias ou um líder religioso. Pode ser necessário pedir a quem fale inglês para ajudar a aceder a esses serviços no seu idioma ou providenciar uma tradução.
- A linha de ajuda da Cruse tem um serviço de tradução (ver abaixo). Pode falar connosco sobre a forma como se sente, a forma de lidar com a situação e onde encontrar mais ajuda.

### Cuide de si

Pode ser difícil cuidar de si mesmo, especialmente se se sentir sem esperança ou se tiver responsabilidades de cuidar e estiver habituado a colocar as outras pessoas em primeiro lugar. Mas não pode curar ou ajudar os outros se não cuidar primeiro de si.

- Seguir uma rotina de comer, dormir e fazer exercícios pode ajudar.

- Procure descansar e ir para a cama e levantar-se em horários regulares, mesmo que seja difícil dormir.
- O luto afeta o apetite e a digestão, mas ingerir alimentos saudáveis em horários regulares pode ajudar.
- O exercício físico pode melhorar o seu humor. Não tente iniciar um programa de exercícios ambicioso. Tente pensar em algo ativo de que possa gostar. Mesmo uma curta caminhada por dia pode ajudar muito.
- Tenha cuidado se ingerir álcool ou outras drogas. É importante lembrar que essas coisas não vão afastar o sofrimento.

### **Lembre-se da pessoa que morreu**

Quando alguém morre, o nosso relacionamento com a pessoa não morre. Lembrar-se da pessoa, talvez em momentos mais felizes, é uma forma de manter um vínculo com ela. Algumas das sugestões a seguir podem ajudar.

- Veja fotos ou vídeos antigos.
- Faça uma caixa de recordações com coisas que o façam recordar.
- Plante uma árvore ou dedique um banco em seu nome.
- Faça algo com as suas roupas velhas ou pertences.
- Visite um lugar que seja especial para quem faleceu ou veja fotos da pessoa.
- Escreva-lhes uma carta.
- Faça os pratos favoritos deles.
- Veja um vídeo deles ou leia um livro de que eles gostavam.
- Faça uma lista de reprodução das suas músicas favoritas.
- Faça convívios para partilhar histórias e as memórias favoritas com outras pessoas.

### **Escreva um diário do luto**

Muitas pessoas acham que escrever é uma boa forma de lidar com os sentimentos.

Escrever é uma forma de pensar em voz alta. Pode ajudá-lo a trabalhar as coisas e a identificar padrões de pensamento. Se pensar obsessivamente na mesma lembrança, escrevê-la ajuda a tirá-la da cabeça.

Escrever um diário também pode ajudar a registrar lembranças felizes. Tal irá permitir que se sinta mais próximo da pessoa que faleceu. Se também está preocupado em esquecer a memória que tem deles, manter um registo pode ser muito reconfortante.

Um diário também oferece algo para olhar para trás. O luto pode ser uma longa caminhada e, quando estamos a passar por isso, pode ser difícil ver que as coisas estão a mudar.

Quando olhar para trás, para como estava há semanas ou meses atrás, verá o quanto a sua situação mudou ao longo do tempo.

Durante quanto tempo escreve um diário é totalmente consigo. Algumas pessoas acham que é tão útil que se torna parte das suas vidas, como um suporte contínuo e um registo das suas vidas. Outros podem descobrir que só precisam dessa ferramenta específica durante um curto período de tempo, ou como algo a que voltar em tempos difíceis.

### **Outras atividades criativas**

Se não gosta de escrever, outras atividades criativas podem ajudar - qualquer coisa que o ajude a expressar os seus sentimentos ou lembrar a pessoa que faleceu.

## **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

### Ways of coping with grief

Grief can be overwhelming. It affects every part of our life and sometimes it can feel like things will never get better. In time, most people tell us that their grief, while still painful, becomes easier to deal with. They are able to carry on with life and even enjoy things, while still remembering the person they have lost.

There are some things that can help. Not everything helps everyone and you may have to spend some time trying different things before you know what works for you.

### Talk to someone

Talking about your feelings really helps.

- Friends and family are a good place to start. It can be difficult but choose someone you trust and ask if you can talk about how you are feeling. You may also like to share memories of the person who has died.
- You may be able to talk to your GP, community organisations, or a faith leader. You may need to ask an English speaker to help you access these services in your language or arrange for a translation.
- The Cruse helpline has a translation service (see below). You can talk to us about how you are feeling, how to cope and where to find further help.

### Look after yourself

It can be difficult to look after yourself, especially if you feel hopeless or if you have caring responsibilities and are used to putting other people first. But you cannot heal or help others unless you look after yourself first.

- Sticking to a routine of eating, sleeping and getting some exercise can help.
- Try to rest and go to bed and get up at regular times, even if sleeping is difficult.
- Grief affects the appetite and digestion but eating healthy foods at regular times can help.
- Exercise can lift your mood. Don't try to start an ambitious exercise programme, but try and think of something active that you might enjoy. Even a short walk each day can really help.
- Be careful if you use alcohol or other drugs. It's important to remember that these things won't take the pain away.

## Remember the person who has died

When someone dies our relationship with them does not die. Remembering the person, perhaps in happier times, is a way of maintaining a bond with them. Some of the following suggestions may help.

- Look at photos or old film.
- Make a memory box containing things which remind you of them.
- Plant a tree or dedicate a bench in their name.
- Make something out of their old clothing or possessions.
- Visit somewhere that was special to them, or look at pictures of it.
- Write them a letter.
- Make their favourite food.
- Watch their favourite film or read a book they liked.
- Make a playlist of their favourite music.
- Get together to share stories and favourite memories with other people.

## Keep a grief journal

Many people find writing is a good way to cope with feelings.

Writing is a form of thinking out loud. It can help you work through things, and identify patterns of thought. If you find yourself obsessively thinking over the same memory, writing it down helps to get it out of your head.

Keeping a diary can also help to record happy memories. Doing this will allow you to feel closer to the person who died. If you're also worried about forgetting your memory of them, keeping a record can be really comforting.

A journal also gives you something to look back on. Grieving can be a long journey and when we're in the middle of it, it can be hard to see that things are changing. When you can look back at how you weeks or months ago, you will see just how much your situation has changed over time.

How long you keep a diary or journal is totally up to you. Some people find it so helpful it becomes part of their life, as an ongoing support and record of their lives. Others may find they only need this particular tool for a short time, or as something to come back to in difficult times.

## Other creative activities

If you don't like writing, other creative activities can help – anything which helps you express your feelings or remember the person who has died.

## 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