

**Feelings after someone dies**

**Language: Portuguese**

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## **Sentimentos após o falecimento de alguém**

O luto é natural e normal. Não é uma doença, embora possam existir momentos em que parece que a dor nunca irá terminar. Não existe forma "correta" de fazer o luto e cada um reage à sua própria maneira. Mas as pessoas muitas vezes falam-nos das seguintes emoções.

### **Emoções comuns após o falecimento de alguém**

#### ***Choque e entorpecimento***

No início, pode sentir-se como se estivesse em estado de choque. Pode sentir-se entorpecido ou continuar normalmente como se nada tivesse mudado. Isto porque pode demorar muito tempo a processar o que aconteceu. Também pode se sentir desorientado – como se tivesse perdido o seu lugar no seu mundo. É importante saber que todos estes sentimentos são normais.

#### ***Dor***

A morte de alguém que nos é próximo é a experiência mais devastadora que jamais nos acontecerá. Pode ser muito doloroso. As pessoas descrevem isso como tendo sido cortado em dois ou ter perdido uma parte de si próprias. Estes sentimentos podem ser assustadores e desconcertantes. Muitas pessoas choram muito.

#### ***Revolta***

É normal sentir revolta quando alguém morre. A morte pode parecer cruel e injusta, especialmente quando sente que alguém morreu muito jovem ou se tinham planos para o futuro em conjunto. Pode se sentir zangado com a pessoa que morreu ou com outras pessoas. Pode até ficar com raiva de si próprio por coisas que fez ou não fez enquanto a pessoa estava viva.

#### ***Culpa***

A culpa é outra reação comum durante o luto. Pode sentir-se direta ou indiretamente culpado pela morte da pessoa. Ou pode se sentir culpado por ter um relacionamento difícil

com a pessoa que faleceu. Tente não ser duro consigo próprio e lembre-se das coisas boas que fez e dos seus arrependimentos.

### ***Depressão***

Pode sentir-se deprimido após a morte de alguém próximo. Pode parecer que nada importa. Pode até sentir que não quer continuar a viver. Se começar a sentir que pode ter sentimentos suicidas, por favor, converse com alguém. O seu médico de família pode informá-lo sobre o apoio à saúde mental na sua área local.

### ***Ver e ouvir a pessoa***

As pessoas às vezes pensam que podem ouvir ou ver a pessoa que faleceu. “Ver” a pessoa que morreu e ouvir a sua voz pode acontecer porque o nosso cérebro está a tentar processar a morte e aceitar que ela é definitiva. É importante saber que isto é normal.

### ***Dificuldade de concentração e sentir-se preocupado***

Pode achar que é difícil se concentrar. Também pode descobrir que não consegue parar de pensar sobre os eventos que levaram à morte.

### ***Sentimentos físicos***

É comum sentir-se fisicamente doente depois de alguém morrer - a dor da tristeza pode ser sentida como uma dor real. Toda a sua saúde pode ser afetada.

## **Quando me sentirei melhor?**

As pessoas perguntam frequentemente quanto tempo irá durar o luto. A verdade é que as melhoras vêm lentamente, mas geralmente torna-se mais fácil de lidar com o tempo. Nada pode substituir a pessoa que faleceu. Mas, gradualmente, a maioria das pessoas descobre que é capaz de continuar a sua vida e às vezes começa a se sentir feliz, embora ainda se lembre daqueles que morreram.

## **O que pode ajudar?**

- **Fale com alguém.** Tente encontrar um amigo de confiança ou alguém na sua comunidade com quem possa falar. Ou contacte a linha de ajuda Cruse (ver abaixo).
- **Cuide de si.** Pode ser difícil, mas tente manter a rotina de comer, dormir e fazer alguns exercícios.
- **Encontre formas de os lembrar.** Pode ajudar pensar em formas de se lembrar da pessoa que faleceu e mantê-la como parte da sua vida.

## 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

### Feelings after someone dies

Grieving is natural and normal. It's not an illness, although it can make you feel ill. It won't last forever, although there may be times when it seems like the pain will never end. There's no 'right' way to grieve and we each react in our own way. But people often tell us about the following emotions.

#### Common emotions after someone dies

##### ***Shock and numbness***

At first you might feel like you're in shock. You might feel numb or carry on as if nothing has changed. This is because it can take a long time to process what has happened. You may also feel disorientated – as if you have lost your place in your world. It's important to know that all of these feelings are normal.

##### ***Pain***

The death of someone close to us is the most devastating experience that will ever happen to us. It can be very painful. People describe it as being cut in two or losing a part of themselves. These feelings can be very frightening and upsetting. Many people cry a lot.

##### ***Anger***

It's normal to feel angry when someone dies. Death can seem cruel and unfair, especially when you feel someone has died too young or if you had plans for the future together. You might feel angry at the person who died or angry at others. You may even be angry at yourself for things that you did or didn't do while they were alive.

##### ***Guilt***

Guilt is another common reaction to grief. You might feel directly or indirectly to blame for the person's death. Or you might feel guilty if you had a difficult relationship with the person who has died. Try not to be hard on yourself, and remember the good things you did as well as any regrets.

##### ***Depression***

You may feel depressed after the death of someone close. It can feel like nothing matters. You might even feel like you don't want to go on living. If you start to feel you might act on suicidal feelings please talk to someone. Your GP can let you know about mental health support in your local area.

### ***Seeing and hearing the person***

People sometimes think they can hear or see the person who has died. “Seeing” the person who has died and hearing their voice can happen because our brain is trying to process the death and accept that it’s final. It’s important to know this is normal.

### ***Difficulty concentrating and being preoccupied***

You may find that it is difficult to concentrate. You may also find that you can’t stop thinking about the events leading up to the death.

### ***Physical feelings***

It is common to feel physically ill after someone dies – the pain of grief can be felt as a real pain. Every part of your health can be affected.

## **When will I feel better?**

People often ask us how long the grief will last. The truth is that healing comes slowly, but it usually becomes easier to cope with over time. Nothing can replace the person who has died. But gradually most people find they are able to continue with life, and start to feel happy at times, while still remembering those who have died.

## **What can help?**

- **Talk to someone.** Try to find a trusted friend, or someone in your community you can talk to. Or contact the Cruse helpline (see below).
- **Look after yourself.** It can be difficult, but try to keep to a routine of eating, sleeping and getting a little bit of exercise.
- **Find ways to remember them.** It can help to think of ways you can remember the person who has died, and keep them as part of your life.

## **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