

Suicídio – saber lidar com a perda

Esta ficha informativa aborda o tipo de apoio disponível para cenários de suicídio de um ente querido. Fornece informações sobre as investigações que podem ocorrer e estratégias sobre como apoiar alguém em situação de luto por suicídio. Estas informações destinam-se a qualquer pessoa afetada pelo suicídio.

Nesta ficha informativa são apresentados:

- links para websites que fornecem informações úteis e
- indicações para outras fichas informativas elaboradas pela Rethink Mental Illness.

Estes websites e outras fichas informativas estão redigidos em língua inglesa. Se precisar de ajuda na sua compreensão, poderá pedir a uma pessoa de confiança que as traduza para si.

Key Points.

- Perder alguém por suicídio pode provocar um choque e sofrimento avassaladores. Poderá ter dificuldades em lidar com o sucedido.
- Terá a oportunidade de solicitar apoio de pessoas e organizações especializadas.
- Quando alguém morre, essa pessoa pode ter deixado aspetos práticos por resolver, nomeadamente as suas finanças. Poderá precisar de ajuda nesta fase e existem organizações que o/a podem auxiliar.
- Se houver a suspeita que alguém decidiu por termo à vida, haverá um inquérito. Poderão ainda ocorrer outras investigações.
- Poderá sentir que os serviços de saúde mental não prestaram apoio suficiente ao seu ente querido antes de morrer. Tem a possibilidade de apresentar queixa ou até uma reclamação por negligência médica.
- Poderá apoiar alguém que tenha perdido um ente querido por suicídio, ouvindo essa pessoa ou prestando-lhe apoio prático.

Esta ficha informativa abrange:

1. [Como pode o suicídio de um ente querido afetar-me?](#)
2. [Como posso obter apoio emocional e terapia de conversa?](#)
3. [Como posso obter apoio prático?](#)
4. [Haverá lugar a um inquérito ou outra investigação relacionada com o seu falecimento?](#)
5. [Como posso ajudar alguém que tenha perdido um ente querido por suicídio?](#)
6. [Que apoio fornece a Rethink Mental Illness?](#)

1. Como pode o suicídio de um ente querido afetar-me?

Perder alguém de quem gosta é sempre difícil. Mas perder alguém por suicídio pode representar problemas emocionais adicionais.

Em que posso estar a pensar?

Isto será algo pessoal. Cada pessoa tem pensamentos diferentes sobre um ente querido que tenha falecido por suicídio. Mas pode ter alguns dos seguintes pensamentos:

- Não fiz o suficiente para o/a apoiar
- Piorei a situação
- Poderia tê-lo/a impedido
- Não o/a devia ter deixado sozinho/a
- Não percebi que estava a sentir-se tão mal
- Como se atreve a abandonar-me
- Não compreendo porque fez aquilo
- Por que não falou comigo?
- Poderia ter feito mais para o/a ajudar

Estes pensamentos são normais.

Como me posso sentir?

Não existem sentimentos normais. O sofrimento é uma experiência pessoal. Alguns dos sentimentos comuns são:¹

- choque e insensibilidade,
- tristeza insuportável,
- cansaço ou exaustão,
- raiva, que pode ser direcionada à pessoa que faleceu, a Deus, à sua doença ou outros aspetos, ou a outras pessoas,
- culpa, talvez sobre o modo como se sente, sobre algo que poderia ou não ter feito, e
- sentimentos intensos de solidão.

Estes sentimentos costumam passar ou tornarem-se mais fáceis de lidar com o tempo. Permita-se algum tempo para lidar com o que aconteceu. O apoio emocional pode ajudá-lo/a a lidar com as suas emoções mais rapidamente. Consulte a [secção 2](#) desta ficha informativa para mais informações.

Quando posso pensar em pedir apoio?²

É normal existir sofrimento se um ente querido falecer por suicídio. Se a forma como se está a sentir estiver a afetar a sua vida, existem coisas que pode experimentar e que podem ajudar.

Pode pensar em pedir apoio se:

- sentir que os seus sintomas persistem há demasiado tempo, ou
- estiverem a ter um grande impacto na sua vida.

Um grande impacto na sua vida pode ser:

- não ser capaz de prosseguir,

- não ser capaz de fazer as coisas que faria normalmente, como trabalhar ou fazer coisas que normalmente gosta,
- desleixar-se, nomeadamente não tomar banho ou deixar de comer,
- um impacto nas suas relações com as pessoas,
- perder interesse no trabalho ou estudos, e
- desistir dos seus sonhos.

Consulte a [secção 2](#) desta ficha informativa para mais informações sobre o apoio.

Pode ler mais detalhes do serviço nacional de saúde do Reino Unido sobre “sofrimento após luto ou perda” aqui:

www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss

Como pode o meu contexto cultural afetar as minhas experiências de luto por suicídio?³

Pode fazer parte da comunidade Negra, Asiática ou Étnica Minoritária (BAME) ou pertencer a uma nacionalidade fora do Reino Unido. Perder alguém por suicídio pode ser confuso e complicado para si, uma vez que pode entrar em conflito com as suas crenças ou religião.

Pode existir um estigma em torno da saúde mental e suicídio na sua comunidade. Isso pode dificultar um contacto e um pedido de ajuda livres para ultrapassar a sua perda.

Pode ter sentimentos crescentes de vergonha, medo, rejeição e isolamento, em resultado do estigma. Tal pode levar a não conseguir dizer a outras pessoas que a sua perda foi devido a suicídio. Pode impedi-lo/a de falar sobre a perda, dentro ou fora da sua rede familiar.

Pode carecer de uma rede extensa de apoio familiar porque:

- é de uma família de primeira ou segunda geração, ou
- a sua família está num país diferente.

A discriminação e a violência racial podem ser fatores motivadores que levem as pessoas de comunidades BAME a colocar termo à vida. Este aspeto pode dificultar a gestão do seu luto e sofrimento.

Sente dificuldade em aceder a serviços de apoio devido a barreiras linguísticas. Além disso, pode verificar-se uma falta de entendimento percecionada ou efetiva da parte dos serviços sobre:

- o seu contexto cultural,
- como faz o luto de um ente querido, incluindo preparativos do funeral e
- o modo como se sente relativamente à perda.

Encontrar a ajuda certa para si, no sentido de poder falar abertamente sobre a sua perda, é extremamente importante e será diferente para cada pessoa. Algumas pessoas irão querer aceder a apoio dentro da sua própria comunidade. Outros vão optar por aceder a serviços de apoio especializado e outros irão desejar aceder a ambos.

Pode encontrar mais informações sobre “**saúde mental de comunidades Negra, Asiática ou Étnica Minoritária (BAME)**” em www.rethink.org. Ou ligue

para a nossa equipa de Esclarecimentos Gerais através do 0121 522 7007 e peça-lhes uma cópia da nossa ficha informativa.

[Top](#)

2. Como posso obter apoio emocional e terapia de conversa?

Onde posso obter apoio emocional?

Pode falar com pessoas sobre como se está a sentir e, para muitas pessoas, esse é um passo importante do processo de luto. Pode dar este passo quando se sentir preparado/a.

Pode obter apoio emocional de:

- amigos e familiares,
- em locais de oração e nos grupos comunitários desses locais,
- instituições de beneficência, incluindo linhas de apoio emocional e grupos de apoio,
- redes comunitárias e círculos sociais,
- serviços de apoio BAME especializados, e
- serviços especializados de apoio ao luto por suicídio.

As linhas de apoio emocional não são serviços de aconselhamento. Por vezes, são designados por “serviços de escuta” e são compostos por interlocutores com formação e competências.

Podem ajudá-lo/a caso deseje falar num um espaço seguro, confidencial e sem juízos de valor. Especialmente se:

- estiver com dificuldades em falar com outras pessoas que também experienciaram a perda, ou
- experienciar sentimentos que, na sua opinião, podem ser alvo de discórdia por parte de outras pessoas.

Consulte a secção [Contactos úteis](#) desta ficha informativa para aceder aos contactos das linhas de apoio emocional e de outras organizações que o/a poderão ajudar.

Pode encontrar mais informações sobre “**saúde mental de comunidades Negra, Asiática ou Étnica Minoritária (BAME)**” em www.rethink.org. Ou ligue para a nossa equipa de Esclarecimentos Gerais através do 0121 522 7007 e peça-lhes uma cópia da nossa ficha informativa.

Como posso obter terapia de conversa?

Pode obter aconselhamento através de:

- Serviço nacional de saúde do Reino Unido,
- terapia privada,
- programa de assistência a empregados através da sua entidade empregadora, ou
- instituições de beneficência.

Como posso obter terapia de conversa através do serviço nacional de saúde do Reino Unido?

O seu médico de clínica geral pode conseguir prestar-lhe aconselhamento de luto através do serviço nacional de saúde ou encaminhá-lo/a para um serviço local de aconselhamento relativo a luto junto de outra organização. Além disso, pode encontrar os dados dos serviços relativos a luto na secção [Contactos úteis](#) desta ficha informativa ou procurá-los em www.ataloss.org

O luto pode estar a contribuir para que tenha sentimentos depressivos ou ansiedade. Pode aceder a terapia junto do seu serviço local de terapia de conversa do serviço nacional de saúde do Reino Unido. O serviço pode também fornecer-lhe aconselhamento relativo a luto.

Por vezes, são também designados por serviços "IAPT". IAPT significa Melhorar o Acesso a Tratamentos Psicológicos.

Pode encontrar o seu serviço local de terapia de conversa do serviço nacional de saúde do Reino Unido da seguinte forma:

- pesquisar no seguinte website do serviço nacional de saúde do Reino Unido: www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies ,
- contactar o 111 do serviço nacional de saúde do Reino Unido ou
- Pedir ao seu médico de clínica geral.

Como posso obter terapia de conversa privada?

A terapia privada é uma terapia que não é disponibilizada ou financiada pelo serviço nacional de saúde do Reino Unido. Portanto, terá de suportar esse custo ou terá de ser coberto por uma apólice de seguro.

O custo da terapia será diferente em função da região do país e do terapeuta. Pode questionar acerca dos custos e acordar um preço antes de iniciar as suas sessões terapêuticas.

Pode pesquisar terapeutas privados na sua área local nos seguintes websites:

- **British Association of Counsellors and Psychotherapists** (associação britânica de consultores médicos e psicoterapeutas): www.bacp.co.uk/search/Therapists;
- **UK Council for Psychotherapy** (conselho de psicoterapia do Reino Unido): www.psychotherapy.org.uk/
- **Counselling Directory (diretório de consultores médicos)**: www.counselling-directory.org.uk

Como posso obter terapia de conversa através de instituições de beneficência?

Pode pesquisar online para tentar encontrar instituições de beneficência que disponibilizem terapia de conversa gratuita ou por um custo reduzido.

Pode conseguir ter acesso a aconselhamento relativo a luto e a outro apoio junto da **Cruse Bereavement Support**. Esta instituição dispõe de uma linha de apoio e informações no seu website. Adicionalmente, algumas das suas filiais locais possuem grupos de apoio para pessoas que tenham estado em situação de luto por suicídio. Pode encontrar os seus dados na secção [Contactos úteis](#) desta ficha informativa.

O que são programas de assistência a empregados?

A sua entidade empregadora pode proporcionar-lhe um programa de assistência a empregados (EAP), que inclui um serviço de aconselhamento. Pode pedir à sua entidade empregadora para verificar se existe um serviço EAP em que possa participar.

Pode encontrar mais informações sobre “**Terapias de Conversa**” em www.rethink.org. Ou ligue para a nossa equipa de Esclarecimentos Gerais através do 0121 522 7007 e peça-lhes uma cópia da nossa ficha informativa.

[Top](#)

3. Como posso obter apoio prático?

Pode ter de lidar com questões práticas no seguimento do falecimento de alguém próximo, nomeadamente registar o falecimento ou tratar das finanças do seu ente querido.

O website governamental apresenta um guia passo a passo, designado por “O que fazer quando alguém morre”, para poder acompanhar. Este website dá informações sobre o que fazer após um falecimento. Poderá encontrá-las em www.gov.uk/when-someone-dies.

Pode contactar o **Bereavement Advice Centre** para aconselhamento. Este é um serviço nacional que presta aconselhamento prático gratuito sobre o que fazer após um falecimento. Existem guias disponíveis que pode seguir no seu website. Pode encontrar os seus dados na secção [Contactos úteis](#) desta ficha informativa.

Onde posso obter aconselhamento sobre endividamento?

Poderá obter aconselhamento gratuito e especializado junto de organizações de apoio ao endividamento se:

- a pessoa falecido tiver dívidas ou
- o seu falecimento tenha provocado dificuldades financeiras.

Pode encontrar dados de organizações de aconselhamento sobre endividamento na secção [Contactos úteis](#) desta folha informativa.

Pode também pesquisar consultores locais de endividamento no seguinte website: <https://advicefinder.turn2us.org.uk> Seleccione “dívida” no menu suspenso e introduza o seu código postal.

A **National Debtline** dispõe de informações úteis no seu website designadas por “Dívidas após falecimento”:

www.nationaldebtline.org/EW/factsheets/Pages/dealing-with-debt-when-someone-dies/bereavement-and-debt.aspx

[Top](#)

4. Haverá lugar a um inquérito ou outra investigação relacionada com o seu falecimento?

Quando alguém põe termo à vida, haverá no mínimo uma investigação ao seu falecimento.

Estas investigações podem ajudá-lo/a a obter respostas a questões que possam surgir sobre a situação.

Tem de existir um inquérito. Podem também ocorrer investigações conhecidas por análise de nota de caso do serviço nacional de saúde do Reino Unido e uma investigação de incidente de segurança.

O que é um inquérito?

Será realizado um inquérito se houver suspeitas de que alguém tenha posto termo à vida.⁴

Um inquérito é uma audiência no tribunal, na qual um médico-legista investiga o falecimento de alguém. No Reino Unido, um médico-legista é normalmente um médico ou advogado.

Um inquérito aborda o seguinte:⁵

- quem morreu,
- onde morreu,
- quando morreu e
- como morreu.

O inquérito irá indicar a forma como os peritos consideram que uma determinada pessoa morreu, com base nas provas existentes. Podem decidir se o falecimento foi por suicídio ou determinar outros veredictos.⁶

Pode encontrar mais informações sobre “**Inquéritos**” em www.rethink.org. Ou ligue para a nossa equipa de Esclarecimentos Gerais através do 0121 522 7007 e peça-lhes uma cópia da nossa ficha informativa.

O que é uma análise de nota de caso do serviço nacional de saúde do Reino Unido?

O serviço nacional de saúde do Reino Unido deverá levar a cabo aquilo que é designado por análise de nota de caso quando:⁷

- um doente tenha morrido ao seu cuidado, e
- a sua família tenha levantado “preocupações significativas” sobre os cuidados que o serviço nacional de saúde do Reino Unido tenha prestado ao doente.

Preocupações significativas são:⁸

- quaisquer preocupações levantadas por um família que não possam ser respondidas naquele momento ou
- qualquer questão cuja resposta não é do agrado da família.

Isto pode acontecer se o falecimento tiver sido acidental, repentino ou inesperado.

Uma análise de nota de caso significa que um profissional de saúde irá verificar as notas de caso da pessoa que morreu. O profissional de saúde trabalha normalmente para o serviço nacional de saúde do Reino Unido, mas não está envolvido nos cuidados da pessoa.

Estes profissionais irão analisar a qualidade dos cuidados prestados à pessoa que morreu. Se a análise encontrar problemas com os cuidados recebidos, será contactado para discutir este assunto.

De igual forma, os fundos fiduciários ("trusts") do serviço nacional de saúde do Reino Unido devem publicar os dados sobre como respondem e aprendem com os falecimentos dos doentes ao seu cuidado.⁹ Poderá encontrar estas informações no website dos fundos fiduciários ou poderá contactá-los sobre esta matéria.

O que são investigações de incidentes de segurança?¹⁰

Uma investigação de incidente de segurança pode ser levada a cabo se o falecimento ocorrer devido a um "incidente de segurança".

Um incidente de segurança é um incidente que possa ter conduzido ou que tenha efetivamente originado lesões nos doentes que recebem cuidados de saúde. O incidente será acidental ou inesperado.

Uma investigação de incidente de segurança deve ocorrer se existir a preocupação que um incidente de segurança possa ter contribuído para o falecimento de um doente. O objetivo da investigação é aprender com os erros e reduzir o risco futuro para os doentes.

A investigação pode ser conduzida por investigadores externos ou pelo serviço nacional de saúde do Reino Unido.

Deverá ser informado se estiver prevista uma investigação de incidente de segurança e todo o processo deverá ser-lhe explicado. Deverá ser questionado sobre se pretende ser envolvido.

Posso obter mais informações sobre os processos de investigação do serviço nacional de saúde do Reino Unido?

Os fundos fiduciários de saúde mental têm políticas dedicadas à forma como investigam os falecimentos de doentes ao seu cuidado. Pode solicitar a um fundo fiduciário uma cópia da sua política. Poderá ter de submeter um pedido de Liberdade de Informação.

Mais informações sobre os pedidos de Liberdade de Informação aqui:
www.gov.uk/make-a-freedom-of-information-request

O Serviço de Ligação e de Aconselhamento a Doentes (PALS) pode ajudá-lo/a a obter uma cópia da política. Pode procurar aqui os escritórios PALS:
[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

O que posso fazer se considerar que os cuidados e o tratamento prestados ao meu ente querido contribuíram para o seu falecimento?

Caso sinta que os cuidados ou tratamento ao seu ente querido contribuíram para o seu falecimento, pode solicitar uma investigação ao serviço nacional de saúde do Reino Unido. Pode contactar o Serviço de Ligação e Aconselhamento de Doentes (PALS).

O PALS faz parte do serviço nacional de saúde do Reino Unido. Oferecem apoio confidencial, informações e aconselhamento a doentes e aos seus familiares.

Pode procurar aqui os escritórios PALS:
[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

Posso fazer uma reclamação ao serviço nacional de saúde do Reino Unido?

Pode fazer uma reclamação ao serviço nacional de saúde do Reino Unido se não estiver satisfeito com alguma coisa. Por exemplo, pode considerar que:

- a análise da nota de caso ou investigação do incidente de segurança não respondeu a todas as suas preocupações, ou
- o processo de investigação não foi corretamente seguido.

Pode encontrar mais informações sobre “**Reclamar sobre o serviço nacional de saúde ou os serviços sociais**” em www.rethink.org. Ou ligue para a nossa equipa de Esclarecimentos Gerais através do 0121 522 7007 e peça-lhes uma cópia da nossa ficha informativa.

O que posso fazer se considerar que deve ser dada uma indemnização?

Pode considerar que o serviço nacional de saúde do Reino Unido lhe deve uma indemnização a si ou a terceiros porque as suas falhas conduziram ao falecimento do seu ente querido.

O serviço nacional de saúde do Reino Unido concede uma indemnização após uma análise de nota de caso ou uma investigação de incidente de segurança.

Terá de submeter uma queixa por negligência médica. A negligência médica ocorre quando os profissionais de saúde lhe provocam danos, físicos ou psicológicos, no âmbito dos cuidados de saúde que lhe prestaram.

Uma queixa por negligência médica é um processo jurídico, pelo que deverá procurar aconselhamento de um advogado, caso pretenda formalizar a queixa. De igual forma, pode também obter aconselhamento da **Action Against Medical Accidents** (ação contra acidentes médicos). Pode encontrar os dados desta organização na secção [Contactos úteis](#) desta ficha informativa.

Pode encontrar mais sobre:

- Negligência médica
- Aconselhamento jurídico

em www.rethink.org. Ou ligue para a nossa equipa de Esclarecimentos Gerais através do 0121 522 7007 e peça-lhes uma cópia da nossa ficha informativa.

[Top](#)

5. Como posso ajudar alguém que tenha perdido um ente querido por suicídio?

Pode ajudar se:

- Demonstrar o seu afeto e se lhes fizer sentir que não estão sozinhos
- Os incentivar a falar, caso desejem
- Criar empatia com eles, dizendo algo como: “não consigo imaginar o quão doloroso isto é para ti, mas gostaria de tentar compreender”
- Ouvir
- Não fazer juízos de valor
- Repetir as palavras deles com as suas próprias palavras, no sentido de demonstrar que está a ouvir e que os compreendeu corretamente
- Disponibilizar ajuda com tarefas práticas após o falecimento
- Mantiver o contacto com eles
- Os tratar da mesma forma que trataria outras pessoas enlutadas

Poderá não ajudar se:

- Tentar encontrar uma solução fácil para eles
- Mudar de assunto
- Falar sobre si
- Os julgar a eles ou à pessoa que faleceu
- Lhes disser que não deviam sentir-se assim
- Lhes disser que estão a ser tolos
- Não cumprir os seus compromissos

Lembre-se que não tem de encontrar uma resposta, ou mesmo compreender por que se sentem de uma determinada forma. Ao ouvi-los irá, no mínimo, demonstrar que se preocupa.

Survivors of Bereavement by Suicide (sobreviventes de luto por suicídio) (SOBS) dispõem de informações sobre como pode ajudar alguém que enlutado por suicídio: https://uksobs.org/we-can-help/suicide-bereavement/supporting-the-bereaved/supporting-friends-and-family/?doing_wp_cron=1646911125.0830760002136230468750

[Top](#)

6. Que apoio fornece a Rethink Mental Illness?

Atualmente, a Rethink Mental Illness fornece 3 serviços de apoio especializado para pessoas de luto por suicídio. Estes serviços fornecem uma variedade de apoio prático e emocional para o/a ajudar a ultrapassar o luto.

Se a sua primeira língua não é o inglês, os nossos serviços podem entrar em contacto com um intérprete para o/a ajudar.

Os nossos serviços são:

Brighton SOS Service (serviço SOS Brighton)

Prestam apoio a pessoas com idade igual ou superior a 18 que estão de luto por suicídio. Também apoiam todos os afetados pelos próprios sentimentos suicidas em Brighton and Hove, East Sussex.

Telefone: 01273 709060

E-mail: sos.mendos@rethink.org

Website: www.rethink.org/brighton-sos

Gloucestershire Support After Suicide Service (serviço de apoio após o suicídio de Gloucestershire)

Prestam apoio a pessoas com idade igual ou superior a 18 que estão de luto por suicídio e vivem em Gloucestershire.

Telefone: 07483 375516

E-mail: glossupportaftersuicide@rethink.org

Website: www.rethink.org/glossupportaftersuicide

North Central London Support After Suicide Service (serviço de apoio após o suicídio da zona norte e central de Londres)

Presta apoio para pessoas de qualquer idade que estão a passar por um período de luto por suicídio nos municípios ("boroughs") de Camden, Islington, Barnet, Enfield e Haringey. O serviço pode apoiar pessoas a viverem fora dos municípios, caso o suicídio tenha ocorrido dentro dos municípios.

Telefone: 07483 368 700

E-mail: supportaftersuicide@rethink.org

Website: www.rethink.org/ncl-supportaftersuicide

E se eu viver numa área sem serviço de apoio ao suicídio?

Pode pesquisar no website www.ataloss.org. É um website com indicações gratuitas para o/a ajudar a encontrar o apoio mais adequado para si e a sua família.

O objetivo é que cada pessoa enlutada encontre apoio quando e onde precise. Consulte a opção no menu suspenso “Circunstâncias do falecimento” aqui: www.ataloss.org/Pages/FAQs/Category/organisations-that-can-help?Take=24. Existe a opção de selecionar “suicídio”. Esta opção irá auxiliá-lo/a a encontrar organizações que o/a podem ajudar a lidar com o suicídio.

Informações sobre a criação desta ficha informativa

Os serviços de apoio a pessoas enlutadas da Rethink Mental Illness obtiveram um subsídio da parte do Fundo do Departamento de Assistência Social, Saúde e Prevenção do Suicídio. O subsídio ajudou-nos a traduzir a versão inglesa desta ficha informativa para as 10 línguas mais faladas no Reino Unido. Isso serve para garantir que as pessoas de comunidades BAME têm acesso a informações sobre o luto na sua própria língua. BAME significa Negro, Asiático ou Étnica Minoritária.

Esta ficha informativa pode ser transferida gratuitamente no nosso website em www.rethink.org.

[Top](#)

Further Reading

O **Departamento de Saúde** da organização Support after Suicide Partnership possui uma brochura denominada “Help is at hand” (ajuda ao seu alcance) no seu website. Destina-se a pessoas que estão em período de luto por suicídio e presta aconselhamento nos aspetos emocionais e práticos associados ao sofrimento: <https://supportaftersuicide.org.uk/resource/help-is-at-hand>

Useful Contacts

Survivors of Bereavement by Suicide (sobreviventes de luto por suicídio) (SOBS)

A SOBS é uma organização criada para pessoas com idade superior a 18 anos que tenham perdido alguém por suicídio. Têm ao dispor uma linha de ajuda nacional que oferece apoio. Organizam ainda reuniões de grupo e possuem fichas informativas.

Telefone: 0300 111 5065

Morada: The Flamsteed Centre, Albert Street, Ilkeston, Derbyshire DE7 5GU

E-mail: email.support@uksobs.org

Website: www.uksoobs.org

Support After Suicide Partnership

Um grupo de interesse especial da National Suicide Prevention Alliance (aliança nacional de prevenção do suicídio) que se centra em apoiar as pessoas enlutadas ou afetadas pelo suicídio.

E-mail: formulário de contacto online em:

<https://supportaftersuicide.org.uk/contact/>

Website: www.supportaftersuicide.org.uk

Cruse Bereavement Support

A Cruse oferece ajuda gratuita e confidencial a pessoas enlutadas. Algumas das suas filiais locais possuem grupos de apoio para pessoas que tenham estado em situação de luto por suicídio.

Telefone: 0808 808 1677

Morada: PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

Pesquisa de filiais locais: www.cruse.org.uk/get-help/local-services

Website: www.cruse.org.uk

INQUEST

Fornecer informações sobre inquéritos, incluindo os direitos da família a ser envolvida. Criou igualmente o “manual de procedimentos de inquérito”. A INQUEST fornece uma cópia gratuita a famílias enlutadas, sendo também possível a consulta no website da instituição. Operam também um serviço de aconselhamento telefónico e por e-mail

Telefone: 020 7263 1111

Morada: 3rd Floor, 89-93 Fonthill Road, London, N4 3JH

E-mail: formulário online em www.inquest.org.uk/forms/help-and-advice-form

Website: www.inquest.org.uk

The Bereavement Advice Centre

Este é um serviço nacional que presta informações e aconselhamento prático gratuitos sobre o que fazer após um falecimento.

Telefone: 0800 634 9494.

Morada: Heron House, Timothy's Bridge Road, Stratford-Upon-Avon, CV37 9BX

Website: www.bereavementadvice.org

The Compassionate Friends

Este serviço apoia pais enlutados e as respetivas famílias após a perda de um filho/a.

Telefone: 0345 123 2304

E-mail: info@tcf.org.uk

Website: www.tcf.org.uk

SOS Silence

SOS Silence agrega qualquer pessoa afetada pelo suicídio, quer seja por estar a atravessar um período de luto, ter pensamentos suicidas ou ter tentado o suicídio. Possuem um serviço telefónico de apoio e grupos de apoio presenciais.

Telefone: 0300 1020 505

E-mail: support@sossilenceofsuicide.org

Website: <https://sossilenceofsuicide.org>

The Samaritans

Os Samaritans dão apoio emocional confidencial às pessoas. Em algumas áreas, possuem filiais locais que pode visitar para obter apoio.

Telefone: 116 123 (UK) (24 horas)

Morada: PO Box RSRB-KKBY-CYJK, P.O. 90 90, Stirling FK8 2SA

E-mail: jo@samaritans.org

Website: www.samaritans.org

Saneline

Eles fornecem apoio emocional confidencial. Oferecem também um serviço de apoio gratuito baseado em texto designado por Textcare. Além disso, ainda existe um fórum de apoio online, no qual todos podem partilhar as suas experiências de saúde mental.

Telefone: 0300 304 7000

Textcare: www.sane.org.uk/what_we_do/support/textcare

Fórum de apoio: www.sane.org.uk/what_we_do/support/supportforum

Website: www.sane.org.uk

Support Line

A Support Line oferece apoio emocional confidencial por telefone, e-mail e correio.

Telefone: 01708 765200

Morada: SupportLine, PO Box 2860, Romford, Essex RM7 1JA

E-mail: info@supportline.org.uk

Website: www.supportline.org.uk

Action Against Medical Accidents (AvMA)

(AvMA) é uma instituição de beneficência do Reino Unido que oferece aconselhamento e apoio gratuito e confidencial a pessoas afetadas por acidentes médicos.

Telefone: 0845 123 2352

Morada: Freedman House, Christopher Wren Yard, 117 High Street, Croydon, CR0 1QG

E-mail: visite o website para utilizar o formulário de clientes

Website: www.avma.org.uk

Aconselhamento sobre endividamento e finanças

National Debtline

Fornecer aconselhamento gratuito, independente e confidencial numa base de autoajuda. Pode entrar em contacto via telefone, e-mail ou carta.

Telefone: 0808 808 4000

Webchat: visite o website para usar o webchat

Website: www.nationaldebtline.org

StepChange

Uma das principais instituições de beneficência associadas ao endividamento do Reino Unido. Fornecem aconselhamento gratuito e eficaz sobre endividamento, assim como soluções práticas.

Telefone: 0800 138 1111

Webchat via website: www.stepchange.org/contact-us.aspx

Website: www.stepchange.org

The Money Advice Service

Aconselhamento gratuito e imparcial sobre problemas de dinheiro.

Telefone: 0800 011 3797

Webchat e formulário de contacto online:

www.moneyhelper.org.uk/en/contact-us/pensions-guidance

Web: www.moneyadviceservice.org.uk/en

Website da Mental Health and Money Advice

Ajuda-o/a compreender, gerir e melhorar a sua saúde mental e a ultrapassar os problemas de dinheiro. Dicas e informações sobre finanças e endividamento.

Website: www.mentalhealthandmoneyadvice.org

References

¹ NHS (serviço nacional de saúde do Reino Unido). *Lidar com o luto*.

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/ (acedido a 19 de setembro de 2019).

² Serviço nacional de saúde do Reino Unido. *Lidar com o luto*.

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/ (acedido a 19 de setembro de 2019).

³ Pauline Rivart et al. Experiências de grupos étnicos minoritários sobre luto por suicídio: Um estudo exploratório qualitativo. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (publicação internacional de investigação ambiental e saúde pública). 2021. 18 (11860). Pág. 1-11.

⁴ S1(2), Coroners and Justice Act 2009 c.25.

⁵ S5(1), Coroners and Justice Act 2009 c.25.

⁶ Biblioteca da Casa dos Comuns. Investigações dos médicos-legistas e documento informativo sobre inquéritos Número 03981; 7 de maio de 2019. Página 11

⁷ Serviço nacional de saúde Inglaterra. *Informações para famílias após o processo de luto – Análise de falecimentos ao nosso cuidado* www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf Página 5 (accedida a 10 de março de 2022).

⁸ Serviço nacional de saúde Inglaterra. *Informações para famílias após o luto*.

www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf Página 6 (accedida a 16 de dezembro de 2019).

⁹ Serviço nacional de saúde do Reino Unido. *Implementing the Learning from Deaths framework: key requirements for trust boards* (implementar o enquadramento Aprender

com os Falecimentos: requisitos essenciais para os conselhos de administração dos fundos fiduciários).

https://improvement.nhs.uk/documents/1747/170921_Implementing_LfD_-_information_for_boards_JH_amend_3.pdf Página 17 (accedida em 19 de dezembro de 2019).

¹⁰ Serviço nacional de saúde Inglaterra. *Informações para famílias após o processo de luto – Investigações* www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf Página 5 (accedida a 10 de março de 2022).

© Rethink Mental Illness 2014

Última atualização em dezembro de 2019

Próxima atualização em dezembro de 2022

Versão 6.1

Esta ficha informativa está disponível para impressão em grandes formatos.

Serviço de aconselhamento da Rethink Mental Illness

Telefone: 0808 801 0525

Segunda a sexta-feira, das 9h30 às 16h00

(excluindo feriados)

E-mail advice@rethink.org

Isto ajudou?

Gostaríamos de saber se esta informação foi útil para si.

Envie-nos um e-mail para: feedback@rethink.org

ou escreva-nos para Rethink Mental Illness:

RAIS

PO Box 17106

Birmingham B9 9LL

ou contacte-nos telefonicamente para o 0808 801 0525

Estamos abertos das 9h30 às 16h00

Segunda a sexta-feira (excluindo feriados)

[Rethink Mental Illness.](#)

[Abrindo caminho para uma melhor qualidade de vida de todas as pessoas com doença mental grave.](#)

[Para mais informações sobre a Rethink Mental Illness, contacte o 0121 522 7007](#)

E-mail info@rethink.org

Precisa de mais ajuda?

Aceda a www.rethink.org para informações sobre sintomas, tratamentos, dinheiro e benefícios, e os seus direitos.

Não tem acesso à Web?

Contacte-nos telefonicamente para o 0121 522 7007.

Estamos abertos de segunda a sexta-feira. 9h às 17h00, e enviar-lhe-emos as informações de que necessita por correio.

Precisa de fazer com um consultor?

Caso necessite de aconselhamento prático, contacte-nos através do 0808 801 0525 entre as 9h30 e as 16h00. Segunda a sexta-feira. Os nossos consultores especializados podem ajudá-lo/a com várias questões: como se candidatar aos subsídios, obter acesso a cuidados ou apresentar uma queixa.

Pode ajudar-nos a continuar?

Apenas conseguimos ajudar as pessoas porque recebemos donativos de pessoas como você. Se puder fazer um donativo, aceda a www.rethink.org/donate ou contacte o 0121 522 7007 para dar uma contribuição. Agradecemos imenso o apoio generoso de todos os nossos contribuidores.

 [facebook.com/rethinkcharity](https://www.facebook.com/rethinkcharity)

 twitter.com/rethink_

 www.rethink.org



Registered in England Number 1227970. Registered Charity Number 271028. Registered Office 89 Albert Embankment, London, SE1 7TP. Rethink Mental Illness is the operating name of National Schizophrenia Fellowship, a company limited by guarantee.