

***MANUAL DE ORIENTAÇÕES
SOBRE LUTO***



Orientações para o período de luto

Passar pela experiência de perder alguém que amamos pode ser uma experiência de muita dor e sofrimento. É um período de adaptação a uma nova realidade, com mudanças de rotinas, mudanças nos papéis familiares e, sobretudo é um tempo que requer bastante cuidado e atenção com as emoções. Pensando nisto gostaríamos de compartilhar com você algumas informações que podem ser bastante úteis no decorrer deste processo.

O que é o luto?

São reações normais, físicas e emocionais, que ocorrem quando vivenciamos uma perda importante em nossa vida, como a morte de um ente querido.

O processo do luto é vivido e sentido totalmente no individual, isto é, cada pessoa sente a perda do seu jeito, de acordo com as suas características psíquicas e emocionais.

O que sentimos?

- raiva e irritabilidade
- ansiedade
- esquecimentos
- tristeza, solidão e choro
- falta de concentração
- culpa e /ou remorso
- pensamentos frequentes na pessoa que morreu
- descrença
- isolamento social

No luto as emoções apresentam altos e baixos, podendo ir do riso às lágrimas rapidamente. Com o passar do tempo, as mudanças de humor serão menos frequentes e as emoções se mostrarão mais equilibradas. Não se culpe por se sentir assim. Luto necessita de tempo e paciência para superar.

O que pode ajudar?

Falar sobre a pessoa que morreu. Dê preferência para conversar com alguém que você se sinta confortável. Falar de seus sentimentos e memórias com pessoas que você confia, ajuda a superar a perda.

Escrever

Escrever num diário ou num bloco de notas, sobre o que está sentindo ou sobre lembranças de momentos vividos com a pessoa que morreu, pode ajudar a compreender e lidar melhor com as emoções do luto.

Manter-se em movimento

Dê preferência a exercícios leves que ajudam a acalmar e relaxar. Uma pequena caminhada todos os dias pode fazer uma grande diferença positivamente.

Ter paciência

Compreender que ainda vai levar um tempo para a dor passar. O tempo é um grande aliado na recuperação de traumas como este.

Pedir ajuda: É muito importante permitir-se pedir ajuda quando precisar. Lembre-se que existem pessoas que estão dispostas a dar suporte para você, mas elas precisam saber do que você precisa.

O que indica um luto complicado?

Você está precisando de ajuda, se perceber os sintomas abaixo:

- não comer ou não beber por longos períodos
- não descansar e não conseguir ficar em casa ou sozinho
- não procurar ajuda médica em casos de problemas de saúde
- evitar ver ou conversar com pessoas amigas ou parentes
- apresentar lapsos de concentração enquanto dirige um automóvel
- dificuldade em controlar o humor com os familiares ou amigos
- evitar insistentemente lugares ou atividades que são associadas à pessoa que faleceu
- pensamentos suicidas

Estes sintomas são experimentados por muitas pessoas que perdem um ente querido. Você pode cuidar disto, conversando com alguém de confiança, com seu médico, com um psicólogo ou outro profissional que você confie. Se você perceber que estes sintomas persistem procure seu médico e fale sobre isto. Não demore em buscar ajuda.

Conviver com lembranças e datas importantes

Feriados e outras datas como Natal e Aniversários são ocasiões especialmente difíceis para qualquer pessoa que perdeu alguém importante. Estas ocasiões são usualmente de celebrações e supõe um tempo de alegria e diversão junto à familiares e amigos. Lembranças de quando a pessoa era viva e estava presente nas comemorações podem entristecer e favorecer o isolamento. A melhor forma de lidar com estas situações é respeitando seus limites.

Algumas sugestões para estes momentos:

- você e sua família podem planejar antecipadamente como serão feitas as comemorações. Esta é uma forma de controlar e evitar emoções angustiantes para toda a família.
- reservem algum tempo para relembrar momentos passados e o que vocês sentem a respeito.
- lembre-se sempre que é permitido ficar feliz e “aproveitar a festa” mesmo estando em luto ou mesmo tendo perdido alguém que você ama. Isto não significa que você esqueceu ou deixou de amar a pessoa que morreu.
- respeite seus limites, não se force a permanecer em algum lugar ou evento quando não se sentir bem. As pessoas que te amam, irão compreender.

Como conversar sobre luto com crianças

Para conversar sobre luto com crianças precisamos primeiramente

respeitar sua idade, nível de maturidade e personalidade. Crianças muito pequenas talvez não entendam exatamente o que aconteceu, perceberão muito mais as emoções das pessoas em torno dela.

Crianças abaixo de três anos, sentem-se mais confortáveis mantendo suas rotinas diárias com seus familiares. Crianças mais velhas um pouco, talvez apreciem uma conversa mais clara, explicando de forma simples, a morte do ente querido e como será daqui pra frente. É muito importante que pessoas com as quais a criança tenha um relacionamento de afeto e confiança, possam conduzir estas conversas assim como ajudar a criança a decidir se quer ou não comparecer ao funeral para se despedir.

Atitudes importantes que ajudarão as crianças a lidar com o luto:

- Mantenha sempre a comunicação aberta e honesta com a criança. Ela poderá fazer a mesma pergunta várias vezes; é importante responder sempre com paciência e coerência.
- Permita que ela chore. Uma forma da criança expressar tristeza é através do choro. Mostre a ela que não tem problema chorar. Ampare-a e reforce que ela sempre terá pessoas que a amam cuidando dela.
- Ajude-a a contar e escrever histórias. Se expressar através de histórias, desenhos ou escrever uma carta para a pessoa que faleceu, são formas que ajudam a criança perceber a realidade da perda.
- Responder às perguntas recorrentes. Morte é um conceito abstrato para a criança, por isto ela irá precisar de tempo para compreender. Poderá perguntar várias vezes “para onde a pessoa foi,” ou “quando a pessoa irá voltar”. É importante oferecer sempre respostas coerentes e honestas.
- Manter as rotinas da criança. Continuar suas atividades diárias, ir à creche ou escola é importante porque são lugares seguros para a criança. Saber que ela será cuidada e protegida é muito importante para elas. Os professores e cuidadores devem ser avisados sobre a perda da criança, para agir adequadamente com ela.

- Continuar respondendo às perguntas. À medida que a criança crescer, a compreensão dela sobre a morte também irá modificar, assim ela fará perguntas diferentes, que exigirá respostas mais elaboradas.

Mudanças no comportamento que podem aparecer

- recusar-se a dormir sozinha, querer dormir com um adulto por perto
- apresentar episódios de raiva, frustração ou agitação.
- não conseguir se concentrar nas atividades.
- apresentar reclamações de doenças.
- apresentar regressão a comportamentos anteriores (regredir a fases anteriores de desenvolvimento, por exemplo querer mamadeira, falar errado, voltar a fazer xixi na cama, etc).

Frequentemente estas mudanças de comportamento são temporárias e conversando com elas, entendendo as suas emoções, confortando-as e mostrando compreensão, a criança voltará ao seu comportamento normal. Se após algum tempo, isto não ocorrer, procure ajuda com profissionais.

Atividades para fazer com as crianças neste período

Livro de memórias

O livro de memórias é um livro com estórias e fotos criados pela criança onde ela pode lembrar da pessoa que morreu. Aqui estão algumas sugestões que podem ser usadas para criar um livro de memórias. O que pode ser incluído :

- fotos da pessoa que morreu
- desenhos da criança para a pessoa que morreu
- desenhos ou estórias criados pela criança durante o processo de adoecimento da pessoa ou sobre o funeral

- fotos ou desenhos das flores do funeral
- uma “página especial” onde a criança pode desenhar ou escrever ou os dois, destacando um dia especial que tiveram juntos
- uma página somente sobre as situações engraçadas vividas com a pessoa que morreu
- uma lista especial com coisas que a pessoa que morreu mais gostava: comida predileta, lugar predileto para passear nas férias, cor favorita, roupa favorita, programa de TV que a pessoa mais gostava, etc

Caixa de memórias

A caixa de memórias é uma atividade bastante personalizada. A criança irá colocar dentro de uma caixa especial, o que ela gostaria de guardar para se manter perto da pessoa que morreu. A caixa pode ser feita de uma caixa de sapatos encapada com o papel bonito ou pode ser uma caixa especial comprada com este propósito. Aqui vão algumas sugestões de coisas que podem ser colocadas na caixa de memórias:

- foto da pessoa que morreu
- algum objeto que pertencia a pessoa que morreu: um acessório, um brinquedo, um boné, um lenço, uma chave, etc
- uma peça de roupa
- cartão de aniversário ou de natal, cartas, livro especial que a pessoa gostava muito
- alguma coisa feita pela pessoa, um crochê, um bordado, um artesanato

Todas as memórias são importantes para crianças e quando elas são tratadas de forma especial e cuidadosa, armazenadas com carinho num livro ou numa caixa especial, elas irão manter suas memórias de uma forma criativa e se sentirão seguras de que sempre se lembrarão da pessoa que morreu.

O luto no adolescente (13 a 18 anos)

Quando as crianças atingem esta idade, elas já têm uma compreensão sobre a morte, muito similar à do adulto. Eles compreendem que a morte é um evento permanente e que isto ocorre com todas as pessoas. Por questões de desenvolvimento, o adolescente possui uma forma diferente de lidar com suas angustias. Para se proteger de sentimentos de tristeza, os adolescentes frequentemente tentam aparentar indiferença. Eles tentam não pensar ou falar no assunto. Isto é normal. Por outro lado, o adolescente pode mostrar emoções exageradas, isto também é normal por um tempo.

O tempo de luto é estimado pelos estudiosos, em um período que varia de 4 a 7 meses. Mas devemos ter bom senso para fazer esta definição, este tempo irá depender de vários fatores, entre eles, as circunstâncias que a pessoa morreu e do suporte emocional que a pessoa enlutada recebe.

Orientações legais e sociais sobre o luto

Quando um ente querido morre, existe uma série de medidas burocráticas que requerem atenção dos familiares, devido aos prazos legais para sua execução.

É aconselhável nomear o familiar ou amigo que tenha condições para representar a família nas questões relativas a documentações, arranjos para o funeral, ao inventário, etc.

Atestado / Declaração de óbito

O primeiro passo após o falecimento de uma pessoa é obter o ATESTADO DE ÓBITO. O Atestado (ou declaração) é emitido por um médico para comprovar a morte de uma pessoa. No caso de pacientes que falecem em hospitais, geralmente o próprio médico que acompanhou o óbito fornecerá o atestado. Ao receber o atestado de óbito, confira atentamente todas as informações e caso haja algum dado pessoal incorreto, peça a correção imediatamente.

Serviços de assistência funerária

PLANO FUNERÁRIO: É um serviço oferecido por empresas administradoras de planos funerários em que é possível pagar um valor mensal e ter direito a cobertura de despesas que ocorrem com o óbito. Atualmente a maior parte das empresas tem comercializado os chamados planos assistenciais onde além da cobertura com as despesas funerárias há também outros serviços, como por exemplo: desconto em farmácias, convênios com profissionais de saúde, locação de cadeira de rodas, cama hospitalar dentre outros.

ASSISTÊNCIA E AUXÍLIO FUNERAL: Oferecido geralmente por seguradoras, a assistência e o auxílio funeral normalmente são complementos do seguro de vida ou de acidentes pessoais. No caso do auxílio funeral, a seguradora ou empresa responsável reembolsa todos os custos referentes ao funeral do segurado. Nessa modalidade, os responsáveis devem juntar todas as notas fiscais e apresentar à companhia, que realizará o reembolso. Já a assistência funeral funciona de uma maneira diferente. Nessa modalidade, não há o reembolso das despesas com o funeral, e sim a realização dos serviços com parceiros da empresa que oferece a assistência. O Plano Funeral e a Assistência /Auxílio Funeral são adquiridos ainda em vida e ajudam os familiares que ficam a não terem tantas questões financeiras para lidarem. Geralmente incluem: preparação do corpo; remoção do corpo; traslado do corpo; urna mortuária; ornamentação com flores naturais; coroa de flores; véu. Procure saber se seus familiares possuem alguns dos serviços de assistência funerária acima.

VELÓRIO SOCIAL / FUNERAL ASSISTENCIAL: O velório social é um benefício destinado a famílias de baixa renda oferecido pela Secretaria de Assistência Social do município onde o falecido residia. A pessoa que não possui condições socioeconômicas para arcar com as despesas do funeral do familiar deve procurar pelo CRAS – Centro de Referência da Assistência Social de seu município (ou outro departamento de assistência social disponível) onde será atendido e orientado sobre os critérios para liberação e o que está incluso.

Providências para o velório

Com um documento da pessoa que faleceu, o Atestado/Declaração de Óbito e um comprovante de residência o familiar deverá procurar pelo serviço funerário definido. É importante informar-se sobre peso e altura da pessoa falecida para providenciar uma urna adequada. A roupa que o falecido(a) utilizará também deverá ser levada por um familiar.

É importante saber se sua família possui o direito de concessão de uso em algum cemitério municipal, um jazigo. A concessão é comprovada por meio da “Carta de Concessão” emitida pelo Serviço Funerário Municipal. Caso não possuam, é possível adquirir um jazigo no momento do óbito ou ainda utilizar um gratuitamente para o sepultamento por uma quantidade de anos, que depende da lei de cada cidade. Após este período a família precisa exumar o corpo e enviar a ossada para um local específico dentro do cemitério.

Certidão de óbito

Depois do velório e enterro a família deve providenciar a Certidão de Óbito que é um documento emitido pelo Cartório de Registro Civil, mediante a apresentação do atestado/declaração, emitido pelo médico.

Na Certidão de Óbito devem constar informações como: • Data e hora do falecimento; • Estado civil da pessoa falecida (se era casada ou solteira); • Se deixou filhos (nome e idade de cada um deles), se

deixou bens e herdeiros; • Se era eleitora; • Causa da morte, natural ou violenta.

Geralmente o funcionário do Serviço Funerário colherá os dados da pessoa que faleceu e os encaminhará para o Cartório de Registro Civil do distrito onde ocorreu a morte e será entregue, a um dos familiares, um protocolo que possibilita a retirada desta certidão no cartório, em até 5 dias. O prazo limite para emissão da Certidão de Óbito é de 15 dias.

Dívidas

Geralmente, os contratos assinados com bancos possuem cláusula do seguro na situação da morte, o que faz a eliminação da dívida.

Os contratos de financiamento imobiliário possuem o MIP – Morte ou Invalidez Permanente, asseguram a quitação da dívida para a instituição financeira que concedeu o financiamento.

O INSS (Instituto Nacional de Seguridade Social) afirma que “os empréstimos consignados contraídos por beneficiários da Previdência Social se extinguem quando da morte do titular”.

As dívidas do cartão de crédito, continuam existindo e devem ser pagas através da herança deixada pela pessoa que faleceu. É fundamental efetuar o cancelamento dos cartões de crédito, porque os valores pelo atraso no pagamento poderá ser cobrada da herança.

Contudo, caso as dívidas sejam superiores aos valores levantados no inventário, os familiares não podem ser responsabilizados pelo pagamento, ficando a dívida limitada à herança.

Caso o cartão de crédito da pessoa falecida tenha seguro, o responsável pela quitação da dívida será a seguradora.

Conta bancaria individual

A maior parte das contas correntes de pessoa física tem apenas um titular, ou seja, podem ser movimentadas pelo indivíduo que contratou serviços bancários.

Caso essa pessoa venha a falecer, a família não poderá retirar o dinheiro da conta, mesmo que haja acesso ao cartão e senha.

O valor depositado judicialmente fica bloqueado até que um documento de liberação seja emitido. Nesse caso, é preciso procurar uma agência bancária para saber quais são os documentos legalmente aceitos para a liberação do saldo da conta.

Conta conjunta

Se a conta for do tipo “conjunta”, ou seja, com mais de um titular, a questão fica um pouco diferente.

Primeiramente, é preciso distinguir os tipos de conta como contas conjuntas, que podem ser Simples ou Solidárias.

Se um casal tem uma conta conjunta do tipo solidária, por exemplo, *é possível que o outro cônjuge retire o saldo disponível na conta em caso de falecimento.*

Já para os sócios que possuem conta conjunta simples o valor será bloqueado, pois *não há possibilidade de retirada sem a autorização do titular falecido.*

Direitos de familiares

- Herdeiros não têm obrigação do pagamento de dívidas do parente que morreu com dinheiro que não se resume de patrimônio deixado.
- Depois do levantamento de inventário por Justiça, e quitação de dívidas, a divisão de bens é realizada entre descendentes, ascendentes, cônjuges ou companheiros.
- No caso de a herança ser insuficiente para pagar débitos, o herdeiro pode realizar inventário negativo no juízo ou no cartório de notas para comprovação de que não há bens para quitar e evitar cobranças possíveis.
- Na situação da morte de titular do plano de saúde familiar, dependentes podem ficar em mesmo convênio com idênticos benefícios e valores proporcionais da mensalidade.

Cremação

Muitas pessoas registram em cartório, ainda em vida, uma Declaração de Vontade, optando pela cremação após a sua morte. Se a pessoa não deixou a declaração, mas a família escolhe cremar o corpo, a autorização poderá ser assinada por um parente de primeiro grau, na ordem sucessória (cônjuge, ascendentes, descendentes e irmãos maiores de idade) com 2 (duas) testemunhas. Lembramos que mesmo com a autorização da família, a Declaração de Óbito deverá ser assinada por 2 (dois) médicos. A família pode optar por realizar ou não o velório antes, pois no crematório também será realizada uma cerimônia de despedida no salão ecumênico, na qual, dentro dos seus princípios e crenças. Caso a morte da pessoa tenha ocorrido por motivos violentos, a opção pela cremação deverá ser autorizada pela Justiça, uma vez que a cremação elimina todo o registro de DNA da pessoa.

Inventário

Caso a pessoa falecida tenha deixado bens, tem-se o prazo de 60 dias para dar entrada no processo de inventário, que pode ser por via judicial ou extrajudicial, a fim de transmitir o patrimônio (ativo e passivo) deixado pelo autor da herança aos herdeiros. Caso se perca o prazo, haverá multa na tributação. Porém, em qualquer tempo poderá ser protocolado o Inventário.

A Lei 11.441/2007 trouxe alento à sociedade, criando a possibilidade de se processar o Inventário em âmbito administrativo, extrajudicial (via cartório). No entanto, para se proceder ao inventário pela via administrativa, é necessário que todos os herdeiros sejam maiores e capazes e que o autor da herança não ter deixado testamento.

► *E quem não pode pagar pelos serviços do advogado?*

O processo de inventário poderá ser conduzido pela Defensoria Pública. A Defensoria é uma instituição pública que presta assistência jurídica gratuita as pessoas que não podem pagar pelo serviço do advogado.

Para obter maiores informações sobre os serviços da Defensoria Pública, ver telefone no fim deste documento.

Pensão por morte

A pensão por morte é benefício previdenciário concedido aos dependentes do segurado que falecer, aposentado ou não. Trata-se de prestação continuada, substituidora da remuneração que o segurado falecido recebia em vida.

Em síntese, três são os requisitos para a concessão da pensão por morte:

- a) o óbito ou a morte presumida do segurado;
- b) a qualidade de segurado do falecido, quando do óbito;
- c) a existência de dependentes que possam ser habilitados como beneficiários junto ao INSS.

Procure uma agência do INSS para obter maiores informações.

Imposto de renda da pessoa falecida

Segundo a Receita Federal é necessário a entrega da Declaração de Imposto de Renda em nome do falecido enquanto o inventário não for concluído. Caso isso não seja feito, os herdeiros podem ser obrigados a arcar com juros e multa com o dinheiro do espólio. Um advogado poderá auxiliá-lo neste processo.

A Defensoria Pública oferece assistência jurídica gratuita.

Telefones úteis

Defensoria Pública do Estado de SP - Regional Ribeirão Preto
(16) 3965-4151

Previdência Social: 135

Secretaria do Desenvolvimento Social do Estado de SP
(11) 2763-8000

Serviço Social HERP: (16) 3602-7140



HERibeirão

Hospital Estadual de Ribeirão Preto
"Prof. Dr. Carlos Eduardo Martinelli"